

MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

AÑO 24 | Nº 8550

MIÉRCOLES 19 DE MARZO DEL 2025

DIRECTOR PERIODÍSTICO
CARLOS ESPINOZA
OLCAY

S/1.00
VÍA AEREA S/ 1.20

INSCRIBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com



HOY S/200

MEMORIA CORPORALES CONECTA A LA RED DIGITAL

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

MÚSICOS RECIBEN **ATERRADORES MENSAJES** CONTRA ELLOS Y SUS FAMILIAS Y TEMEN MORIR COMO 'RUSSO'

'MONSTRUO' AMENAZA MATAR A MAS CANTANTES



CORAZÓN SERRANO

DICE QUE VA A ALGUNAS PRESENTACIONES CON CHALECOS ANTIBALAS



GIULIANA RENGIFO CANTANTE

■ Página 8



LESLY ÁGUILA CORAZÓN SERRANO



JOSÉ QUIROGA AGUAMARINA

MAÑANA EN EL ESTADIO NACIONAL

PAOLO AL ATAQUE ANTE 'BOLICHES'



■ PÁGINA 11

ARTISTAS AFIRMAN QUE ES UNA BURLA Y EXIGEN MANO DURA

'ESTADO DE EMERGENCIA ES UNA FARSA'



■ PÁGINA 15

SANTIVÁÑEZ SE NIEGA A RENUNCIAR

Y ASESINAN A CHOFER DE BUS, A INSPECTORA DE TRANSPORTE Y A COLECTIVO



■ PÁGINA 4



7 755767 006798

SÍ

48%

NO

52%

AYER

¿Cree que Perú le ganará este jueves a Bolivia por las Eliminatorias?

HOY

¿Está de acuerdo que Paolo Guerrero arranque mañana en el ataque ante Bolivia?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Con medidas aisladas no va a funcionar (la lucha contra la delincuencia). Tiene que ser una cruzada liderada por la máxima autoridad del Estado. La ciudadanía, los pequeños empresarios y bodegueros extorsionados necesitan que alguien les dé un mensaje de tranquilidad".

JORGE ZAPATA
(PRESIDENTE DE CONFIEP)



"No es solo la inseguridad, es toda la gestión y dirección del gabinete. Por eso vamos ya por las firmas para interpelar al premier Adrianzén y que, antes de irse, explique su fallido liderazgo de un Ejecutivo que no ha estado a la altura".

EDWARD MÁLAGA
(CONGRESISTA)

DÓLAR

3.61

COMPRA

3.65

VENTA

EURO

3.98

COMPRA

4.00

VENTA

CLIMA

MÁXIMA

29°

MÍNIMA

19°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado
por Empresa Editora El
Comercio S.A.
Jr. Paracas N° 530,
Pueblo Libre, Lima 21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web:
www.trome.com
E-mail:
trome@trome.com
Publicidad: 706-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530,
Pueblo Libre, Lima 21.

Todos los derechos reservados. Prohibida
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del
Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión
son de exclusiva responsabilidad de sus
autores.

LA SEÑO MARIA



REQUISAS TODOS LOS DÍAS EN CÁRCELES

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un lomo a lo pobre con sus papas fritas, huevo y arrozito. Para tomar pidió una jarrita con emoliente. "Maria, el Perú sufre un ataque armado interno como en la época del terrorismo. Ya no es Sendero Luminoso o el MRTA, sino organizaciones criminales tan sanguinarias y poderosas como el Tren de Aragua, Los Injertos del Cono Norte o Los Pulpos. Estos grupos no solo delinquen aplicando secuestros, extorsión, sicariato, trata de mujeres o asaltos, sino que han penetrado a la Policía Nacional, el Poder Judicial, Fiscalía e INPE. Se necesitan soluciones integrales, que no pasan solo por decretar estados de emergencia y que el Ejército salga a las calles. Es necesario cambiar las leyes, construir más penales, destituir a los jueces y fiscales corruptos, sacar a los agentes del INPE que ayudan a los presos a que sigan extorsionando desde sus celdas y que la PNP patrulle las 24 horas del día las calles.

Todos los agentes deben hacer operativos. Que no haya ninguno ocupando escritorios o haciendo papeleo. Para eso están los empleados civiles. Todo el mundo sabe que muchos asaltos, asesinatos y pedido de cupos se planifican desde las prisiones. Allí, los presos más ranqueados viven a cuerpo de rey, con Internet, televisor, frigobar y hasta aire acondicionado. Por eso, son precisas las requisas diarias, con apoyo de militares, para decomisar celulares y armas. Asimismo, peinar todos los días los alrededores de los penales con apoyo de militares, para traerse abajo las torres de Internet que dan wifi a los presos. Como en la época del GEIN, que capturó sin disparar un solo tiro a Abimael Guzmán, el diabólico cabecilla de Sendero Luminoso, es necesario aplicar la inteligencia, a fin de capturar una a una a las cabezas de las organizaciones criminales, como 'El Monstruo', 'John Pulpo' y otros más. Adicionalmente a eso, construir penales inexpugnables, donde los delincuentes más peligrosos sean enterrados en vida, sin posibilidad de recibir visitas, confraternizar con otros presos o salir al patio. De esa manera la sociedad estaría más protegida". Me voy, cuidense.

KARRY



LOS 'TUTS' DEL DÍA



@TELLO2002PERU
MAURICIO TELLO CRUZ

¡Queremos el minuto de silencio en el partido Perú-Bolivia como tributo a Paul Flores! Por favor, eso es lo que queremos.



@DREAMFYRE01
BILLY FLEMING

Los militares los han mandado para Miraflores y San Isidro. El estado de emergencia no sirve, a este paso cada familia va a tener que conseguir un arma para defenderse, o por lo menos los negocios tienen que contratar a alguien que porte arma como seguridad.



HABLAN LOS TROMES

La extorsión en el Perú

Ya casi no hay actividad económica que no esté bajo las garras de la extorsión en el Perú. Extorsionan a bodegas, mototaxistas, microbuseros, colectiveros, clínicas, dentistas, mecánicos, ambulantes, colegios, orquestas de música, locales de baile, centros campestres y mucho más. Ahora han empezado con las casas. O sea, tenemos un Estado paralelo que cobra 'impuestos' por seguridad.

Duilio Soriano Jaramillo
Vecino de San Borja

La Copa que no se toca

Ya se sabe los rivales de los equipos peruanos en la Copa Libertadores. Alianza Lima se enfrenta a Sao Paulo, Cristal a Palmeiras y la 'U' a River Plate. Es hora de que los nacionales compitan en este certamen y no sean solo comparsas. Los grupos están fuertes, pero de eso se trata, de eliminar a todos y ser campeones. Cienciano lo hizo hace más de veinte años. Le ganó la Sudamericana a River.

Pedro Robles Guzmán
Vecino

El asesinato de Paul Flores, 'Russo', es una muestra del nivel de la criminalidad en el país. La culpa no es solo del gobierno de Dina Boluarte. También es del Congreso, el Poder Judicial y la Fiscalía. Estos dos últimos por liberar delincuentes con leguleyadas.

En 1972, Universitario fue el primer club del Pacífico en llegar a una final de la Libertadores. Cayó ante Independiente de Argentina. En 1997, Sporting Cristal hizo gran campaña, pero perdió la final ante Cruzeiro. Cienciano le ganó la Recopa a Boca Juniors. Sí se puede.

EMERGENCIAS

Bomberos
Emergencias
Defensa Civil
ExSalud
Águilas Negras

116
105
115
4118000
1623277

Escuadrón Verde
Luz del Sur
Sedapal
Indecopi
Pluz Energía

4276904
6175000
3178000
2247777
5171717

Dansa

Danzas y Sabores del Perú

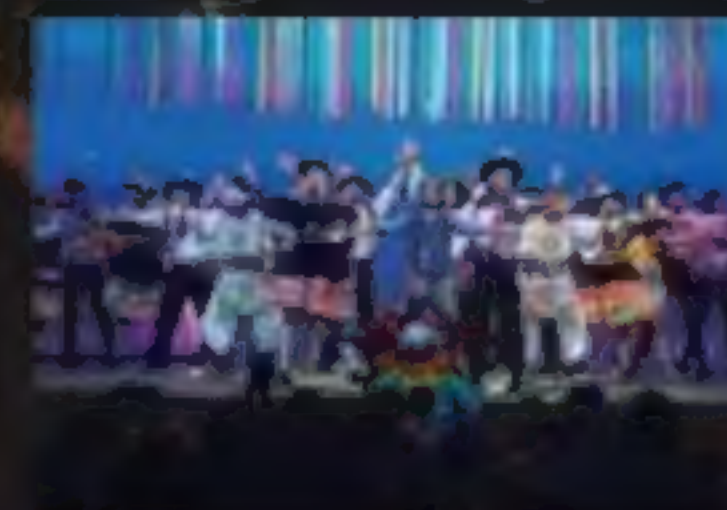
Siente el Perú

Conozca “Los sabores de mi historia”, un viaje sensorial que combina lo mejor de la gastronomía y música creando una velada inolvidable

Compre sus
entradas en:



Cena de 9 tiempos



Show inmersivo y música en vivo

Imágenes referenciales

DOS ERAN TRANSPORTISTAS

Matan a 3 en pleno estado de emergencia

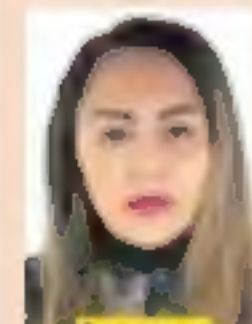


Los criminales se rien el del estado de emergencia en Lima y Callao. En Villa El Salvador, Jorge González, conductor de un bus de la empresa Sur Express, fue asesinado a balazos en la avenida Pachacútec. Dos sujetos en moto interceptaron el vehículo y dispararon seis veces.



JORGE GONZÁLEZ

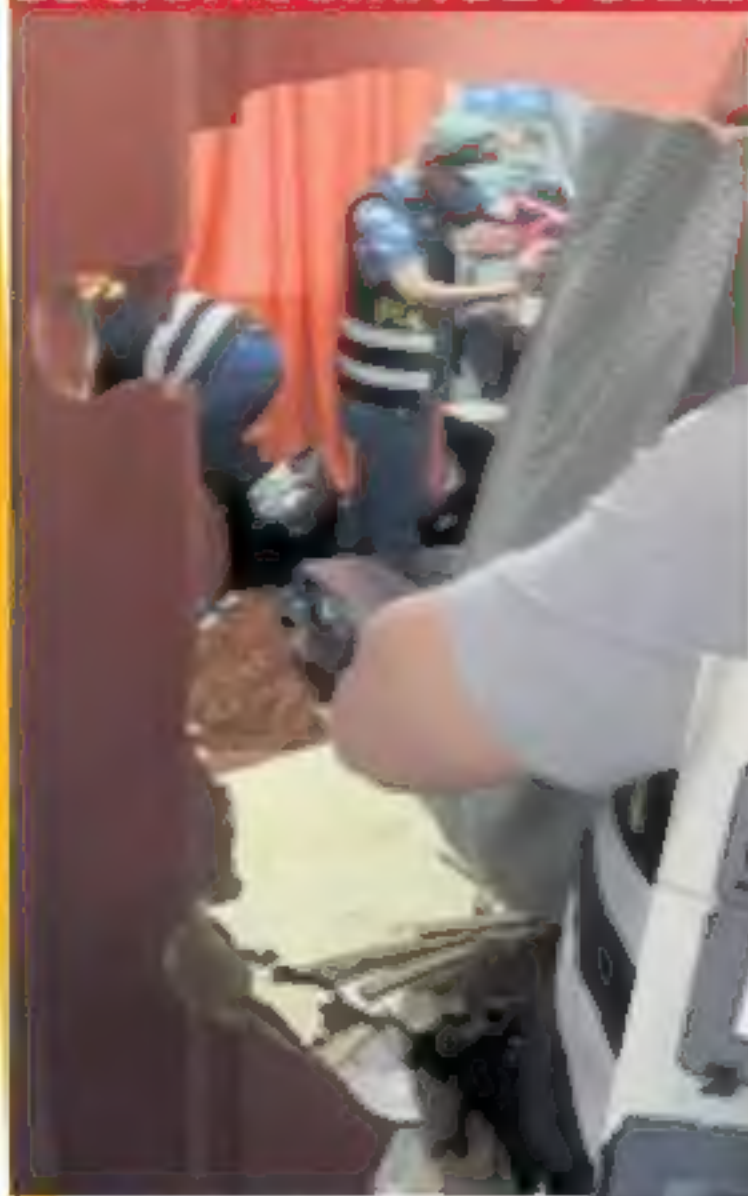
En San Juan de Lurigancho, en la cuadra 14 de la avenida Los Próceres, a las 9.50 de la noche, un sicario que fungió de pasajero mató de un disparo en la cabeza al taxista Kenyi Mamani Rosario [26]. La Policía presume que sería venganza pues no le robaron.



ÁNGELA ESCATE [37]

Y en el Callao, Ángela Escate Berrios [37], inspectora de transporte del Gobierno Regional del Callao, fue asesinada de un balazo en la cuadra 1 de la avenida Venezuela, Bellavista. [E. Cirilo]

POLICÍA REALIZÓ OPERATIVOS GIGANTES EN CUATRO VIVIENDAS DE SAN MARTÍN DE PORRES Y CHORRILLOS



En busca del asesino del cantante de la agrupación musical Armonía 10, la Policía intervino cuatro viviendas y retuvo a catorce personas, en San Martín de Porres y Chorrillos.

Fusiles y pistolas en mano, detectives antisequestros y del Grupo Operativo de Respuesta Inmediata a la Extorsión incursionaron en el inmueble del jirón Los Pinares. Los delinquentes estaban reunidos y planificando un nuevo ataque extorsivo en el Cono Norte. La Policía los sorprendió con armas y mensajes extorsivos para sus víctimas.

Serían integrantes de la red criminal que cobraba dinero a comerciantes y transportistas en varios distritos de Lima Norte.

"Tenemos mapeado por actos criminales, buscando indicios y pruebas para esclarecer todos los casos de extorsión, no solo del cantante de Armonía 10", dijo el coronel Franco Moreno Panta, jefe de la División Anti-



secuestros de la Dirincri.

SACAN PROVECHO

El jefe policial indicó que, tras el atentado al grupo Armonía 10, sujetos de mal vivir aseguran ser parte de la organización criminal responsable para sacar provecho y pedir dinero a comerciantes y transportistas. En el operativo policial se incautó teléfonos incriminados, números de cuentas bancarias de las víctimas, armas de fuego que puedan vincular con actos criminales. De otro lado, representantes de otras agrupaciones musicales denunciaron ser extorsionados en Lima y el interior del país. [E. Cirilo]



PAUL FLORES [40] 'RUSSO'

EN LIMA

PISAN TALONES A ASESINOS DE 'RUSSO'



SOSPECHOSO



Detienen a 14 personas, algunas con armas y planeando ataques

AYPRE
APOYO: AMERICAN EYE CENTER (USA)
CLÍNICA DE OJOS FUTURO VISION (PERU)

CAMPAÑA CIRUGÍA DE CATARATA

INCLUYE

- Sin dolor
- Sin suturas
- Recuperación rápida
- Lente americano

Evaluación Gratuita

Cupos Limitados

¡AGENDA UNA CITA!

Av. San Borja Sur 536 - San Borja - Cel. 914 475 769

Clínica La Luz

DILE ADIÓS AL SUDOR EXCESIVO

CARA, MANOS, AXILAS, PIES.

PRECIOS PROMOCIONALES POR CAMPAÑA MÉDICA HASTA EL 26 DE MARZO CONSULTA GRATUITA

Atención de Lunes a Viernes de 9 am a 1 pm

Av. AREQUIPA 1148 - LIMA 5to Piso Consultorio 512

CITAS: 613 9292 Anexo 1504 / 968 197 750 / 994 615 681

RELAX

FONOAVISOS
Grupo El Comercio
Atienda llamando al (01) 708-9999
fonoavisos@comercio.com.pe

AUMENTA TU POTENCIA SEXUAL

- AUMENTO Y GROSOR DEL TAMAÑO DE PENE.
- ERECCIONES MÁS GRANDES Y FIRMES.
- POTENCIA DE PERMANENCIA MÁS LARGA.
- IMPULSO SEXUAL Y LIBIDO RENOVADOS.
- Fórmula Americana 100% natural, ahora en el Perú.
- Tenga una erección firme, mayor deseo, máxima duración, mayor volumen y grosor.
- Para hombres de 20 a 90 años.

958 373 104

Camisas

INNOVACIÓN EN
CADA FIBRA

El

CAMISAS
DESDE
3x^{s/}99^{.90}

JOHN HOLDEN

JOHN
FORD BRAND

DONATELLI

VAN HEUSEN

Encuétranos en todas nuestras tiendas El a nivel nacional. Contamos con tallas grandes.

Vigencia del 01/03 al 31/03 de 2025 o hasta agotar stock de 50 unidades. No acumulables con otras promociones. Códigos seleccionados.

Gana

un billete extra con la



Todos los días inscribe tu Número de la Suerte llamando al 710-0260 o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 18/03/25

NOMBRE: CARLOS VILLAVICENCIO
DISTRITO: CHICLAYO
N° DE LA SUERTE: 3501619

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143227816

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

LLENA UNA COLUMNA

→ Los lunes, durante las 5 semanas que dura la promoción, recibe gratis una cartilla con tu Trome.

→ Mientras más cartillas tengas, mayores posibilidades de ganar.

→ Todos los días publicamos los cupones. De lunes a viernes te damos seis. Los sábados y domingos son ocho.

→ Ganar es fácil. Solo debes llenar con los cupones los cinco recuadros de una de las letras de BINGO.

→ De esa forma, si completas los cinco casilleros de la B serán tuyos los 15 mil soles.

→ Si rellenas la I te llevas los 5 mil soles.

→ Las letras N, G y O también tienen premios.

PASA POR CAJA

→ Los ganadores en Lima de 50 y 100

soles deben acercarse a su canillita más cercano, para validar su cartilla. Luego, recibirán una citación en máximo dos días para acudir a la agencia más cercana y reclamar su dinero.

→ Para premios de 1000 soles o más, deberán ir personalmente al **Jirón Paracas 530, Pueblo Libre**, solo los días martes y jueves, de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.



HAY UN MONTÓN DE PREMIOS EN EFECTIVO

¡RECORTA CUPONES Y GANA!

Recorta con fe los cupones de El Mochilón Regalón, pues todavía hay un montón de premios. Esta "promo" entrega más de 200 mil soles, para que los papitos compren los útiles. Tenemos más de 2800 premios, con montos en efectivo de hasta 15 mil, 5 mil y mil soles. ¡Participa!



el **MOCHILÓN** Regalón

TE DAMOS HASTA 15 MIL Y 5 MIL SOLES PARA COMPRAR LOS ÚTILES ESCOLARES

SALUD

FONOAVISOS (01) 708-9999

AudiPhone
Centro Auditológico

Audífonos diseñados para tu comodidad, tan discretos que olvidarás que los llevas.



983 402 173

RESERVA TU EVALUACIÓN AUDITIVA

Lleva 365 días de **PILAS GRATIS** por la compra de tus audífonos

AudiPhone
Centro Auditológico

Aló AudiPhone
(01) 510 1313

www.audiphone.pe

www.audiphone.pe

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

empleos	Oficios 304 Pedidos	oportunidades
Oficios 304 Pedidos	Remates varios 435 Ofrecidos	

MARCELA "VUDU"

VIDENTE PACTADA LAS BRUJAS CON RITOS DE MAGIA NEGRA
WWW.AMARRESETERNOVUDU.COM
AMARRE ETERNO DE AMBOS SEXOS
SE ALEJO EL AMOR DE TU VIDA Y TE BLOQUE EN WHATSAPP O FACEBOOK. SOLO LLAMA Y ENCONTRARAS LA SOLUCION CREA O NO CREA, O ELLA VENDRA A SUPLICAR POR TU AMOR
SOLO TRAER NOMBRE Y FOTO
ALEJO AL AMANTE Y A TU RIVAL PARA SIEMPRE
RASTREO- DANOS-ROBOS-ENTIERROS-INFELIDADES
CURO TODO TIPO DE ENFERMEDADES CHACRA, EMPRESA, NEGOCIOS
FLORECIMIENTO PARA EL AMOR, TRABAJO, ESTUDIO, JUEGO DE AZAR
28504200630027
CCI-00228510420063002752
969 937 493
AV. ALFONSO UGARTE 1346- 3º PISO OF. 301 LIMA FRENTE COMISARIA

SILLONES MASAJEADORES INGRESOS EXTRA EN TU NEGOCIO ASesoría GRATUITA, DISEÑO MODERNO, ÚLTIMAS UNIDADES
C.896312021

CLASIFICADOS
ESO QUE YA NO UNAS, PUBLICALO AQUÍ

CLASIFICADOS

CADENA DE NOTICIAS BRITÁNICA BBC COLOCÓ MARAVILLA DE NUESTRO PAÍS EN EXCLUSIVO RANKING



FAMOSA LAGUNA DE ICA

HUACACHINA

ENTRE OASIS MÁS ESPECTACULARES

POR: ISABEL MEDINA

La maravillosa naturaleza que alberga el Perú ha sido reconocida una vez más por la prestigiosa cadena de noticias BBC Mundo, esta vez con su publicación dedicada a 'los cinco oasis más excepcionales del mundo'. Solo uno está en

América Latina: el oasis del Huacachina, en Ica.

"Los oasis son como un milagro de la naturaleza. Con un poco de agua, las tierras más áridas de repente ex-

plotan en exuberancia, y dan frutos tan dulces como los dátiles y los higos. Son en realidad islas en vastos mares desérticos", indica BBC Mundo. Resalta "cinco, en un viaje alrededor del mundo". Tras precisar que la Huacachina es el único oasis

natural en Sudamérica y que está en el sur del Perú, entre las dunas más grandes del continente, refiere: "Cuenta la leyenda que sus aguas son lágrimas de doncella llamada Huacachina, quien lloraba la muerte de su amado, un guerrero inca".

Este paraíso natural está rodeado de dunas y palmeras. BBC Mundo explica que el oasis tiene cien residentes permanentes, y su espectacular paisaje atrae a muchos turistas.

TIENE AMENAZAS

El artículo además señala que el oasis tiene como amenazas: la creciente demanda local de agua, perforación de pozos en las cercanías y evaporación en veranos calurosos.

Los otros oasis excepcionales señalados son: Yueyaquan (China), Wadi Bani Khalid (Omán), Al-Ahsa (Arabia Saudita) y Agua Caliente (Arizona, Estados Unidos).

Afirman que es un milagro de la naturaleza en medio del desierto

Se puede pasear en buggy y hacer sandboarding (deslizar en arena con tabla).



SEPA QUE...

"El agua de lluvia, que cayó hace cientos de años y se acumuló en manantiales o acuíferos subterráneos, brota a la superficie y hace posible la vida de fauna y flora", refiere.

La cantante colombiana Karol G visitó la Huacachina el 2022 y admiró las imponentes dunas. "Fue un sueño", posteo.

Y DENUNCIAN QUE ALLISON NO HIZO NADA EN MAGDALENA

Sereno que causó muerte de viejito tenía denuncia



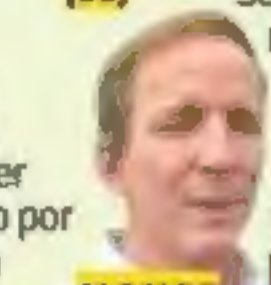
CHRISTIAN HARMANN CEPERO
SERENO

Christian Alberto Harmann Cepero es el sereno de la Municipalidad de Magdalena del Mar acusado de causar la muerte de un hombre tras propinarle un empujón.

La víctima, Luis Enrique Sarrín Rebolledo, de 60 años, falleció luego de ser presuntamente agredido por Harmann Cepero, según denunciaron sus fami-



LUIS SARRÍN
(60)



ALCALDE
FRANCIS ALLISON

liars, que también afirman no haber recibido apoyo del municipio que dirige el alcalde Francis Allison. El adulto mayor murió a una cuadra del mercado del distrito, donde fue abordado por el sereno, según testigos. "Ha tenido una discusión verbal con un serenazgo, el cual ha bajado de la moto y, sin motivo, le metió un puñete, un empujón, ocasionándole que se caiga de cabeza. Eso le causó la muerte", contó Luis Sarrín, hijo del fallecido.

Se informó que Harmann cuenta con historial de violencia. Tiene denuncia en una comisaría por golpear a su propio padre de 80 años.

PERO TODAVÍA SIGUE EL CALOR

Mañana inicia el otoño con noches frescas

El verano acaba mañana, para dar paso al otoño, y las noches se están presentando más frescas en Lima. Hay mayor nubosidad en la madrugada e inicio del día, aunque el calor todavía nos acompañará. Incluso, ayer el Índice Ultravioleta (IUV) fue nivel 12 en Carabayllo [extremadamente alto]. "La disminución de la temperatura superficial del mar



frente a la costa de Lima favorece la sensación de noches frescas. Estación en el Callao registró temperatura mínima de 19.9 °C", informó la entidad. En La Molina fue 17.5 °C.

Lourdes Menis, especialista del Senamhi, refirió que a nivel costero predomina cielo parcialmente cubierto, con probabilidad de lluvia ligera en la noche.

PREOCUPANTE

Inauguración del nuevo Jorge Chávez aún sin fecha

Tras la decisión de no inaugurar operaciones del nuevo aeropuerto Jorge Chávez este 30 de marzo, el ministro de Transportes, Raúl Pérez Reyes, anunció que la apertura será quince



días luego de que el concesionario Lima Airport Partners (LAP) levante las observaciones. La Asociación de Transporte Aéreo Internacional (IATA), la Asociación Latinoamericana y del Caribe de Transporte Aéreo (ALTA) y otras señalan que sin fecha clara hay incertidumbre y perjuicios para aerolíneas y pasajeros.

SÚPER LLAMADA

Gana platita en efectivo

Con el 'diario papá' y la Súper Llamada Gana-dora todos los días tienes la posibilidad de llevarte platita.

Solo inscribete llamando al teléfono **710-0260** o en **trome.com**.

Puedes hacerlo todos los días.

De lunes a sábado salen 200 soles, y los domingos sorteamos el 'Reventón semanal' de 1500 soles.

A COBRAR Carlos Villavicencio (3501619, de Chiclayo) ganó ayer los 200 soles.





'MONSTRUO' AMENAZA CON MATAR A MÁS CANTANTES

• EL COLMO

✗ En un mensaje enviado a orquesta Armonía 10, exige 70 mil soles para dejarlos trabajar

cosas claras", dice uno de los mensajes. Existiría confusión, pues hay dos orquestas con el mismo nombre por problemas legales. Una se llama Armonía 10 de Walter Lozada y la otra Armonía 10 de Piura, donde cantaba el 'Russo'.

Ayer, César Flores, primo de Paul, reclamó que pasadas 72 horas del crimen no hay avances en la investigación. "El domingo Cristhian (hermano de Paul) habló con el ministro, le prometieron respuesta rápida, pero han pasado 72 horas y no hay nada", señaló.

LESLIE SHAW

Ayer llegaron al velorio Leslie Shaw, Ernesto Pimentel,

Agua Marina, La Única Tropical y otras orquestas, que iban a cantar en un estrado montado frente a la casa de la víctima, en el distrito Ventisiete de Octubre (Piura), pero el show se suspendió por medida de seguridad. Sin embargo, muchos fans no se retiraban. Ernesto Pimentel pidió mano dura.



ERNESTO PIMENTEL LLEGA AL VELORIO

Edwin Guerrero, dueño de la agrupación Corazón Sereno, dijo que también son extorsionados. "Imagínense que hay lugares en los que tenemos que salir con chalecos antibalas", expresó.

Lesly Águila, cantante de este grupo, señaló molesta: "Hago un llamado al ministro del Interior, que se deje de rasgar las bolasy que actúe. Que se deje de estupideces".

El cuerpo del 'Russo' estará en la parroquia Nuestra Señora del Rosario y a las 9 de la mañana partirá al cementerio Campode Paz (Mapfre). La familia encabezará la marcha por la paz.

El mánager de Armonía 10 de Walter Lozada, Agustín Távora, informó que dejarán de trabajar en Lima por los ataques.



LESLIE SHAW

Delincuencia imparable. Luego del asesinato del cantante Paul Flores García, 'Russo', ayer se supo que la orquesta Armonía 10 viene recibiendo nuevas amenazas exigiéndole el pago de 70 mil soles de 'inicial' y un

pago mensual para dejarlos trabajar. "Te escribe el Monstruo, sabes que tu agrupación ya no será la misma de antes, te vas a seguir lamentando porque mataré a otro cantante saliendo de su casa, y soy un maldito cuando me reían. Tardo, pero no olvi-

do y ustedes me subestimaron y esas son las consecuencias. Evita que siga matando a tus cantantes y alíneate al 100 con mígo, 70 mil soles y una fecha por mes. Y no quiero padrinos porque yo soy el papá de papás, así que ya sabes, las

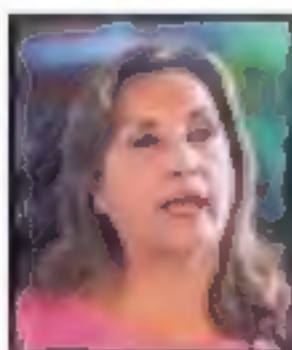


✗ ARTISTAS COMO LESLIE SHAW Y ERNESTO PIMENTEL LLEGARON A PIURA PARA CONCIERTO DE HOMENAJE AL 'RUSSO', PERO FUE SUSPENDIDO POR MEDIDAS DE SEGURIDAD

• AFIRMA DINA

'Pena de muerte no es una cortina de humo'

Ante la avalancha de críticas, la presidenta Dina Boluarte afirmó que su propuesta de instaurar la pena de muerte en el país "es un acto de responsabilidad histórica y no una cortina de humo". En ese sentido, pidió a la clase política debatir seriamente la posibilidad de



aplicar este tipo de castigos a los sicarios y demás criminales peligrosos. De la misma manera, convocó a los empresarios a dar su opinión al

respecto, alegando que se trata de una decisión importante que necesita la participación de todos los peruanos.



• ESTADO DE EMERGENCIA

Patrullaje de militares no se nota

En el primer día del estado de emergencia, Lima Metropolitana y el Callao tuvieron poco despliegue de militares y policías, en especial en zonas críticas como Cercado de Lima, Puente Nuevo, Vía Evita-

miento y Barrios Altos. Donde sí hubo presencia castrense, con 580 efectivos, fue en San Juan de Lurigancho, Comas, Callao, San Martín de Porres, Villa El Salvador, Villa María del Triunfo, San Luis, San Juan de Miraflores, Chorrillos y La Victoria. En Lince, donde abundan las mafias de proxenetas, no hubo nada. En los 30 días de la emergencia, se restringen derechos como libertad de tránsito y reunión, inviolabilidad del domicilio,

• BUSCA EVITAR SU CENSURA

Santiváñez se aferra al cargo de ministro

El Perú entero lo quiere fuera, pero él se resiste. Ayer, el ministro del Interior, Juan Santiváñez, pidió que se le permita acudir al Pleno del Congreso este viernes 21, antes de que se debatan las tres mociones de censura en su contra. La solicitud la dirigió al presidente del Legislativo, Eduardo Salhuana.



El Pleno empezará a las 10 de la mañana. Una cuarta moción de censura la presentó Patricia Juárez (Fuerza Popular), pero no fue admitida por llegar fuera de tiempo. Por la correlación de fuerzas se cree que la censura será aceptada. Pero en las últimas horas han salido congresistas defendiendo a Santiváñez.



RUSIA

Trump y Putin logran alto el fuego en Ucrania

Donald Trump y Vladimir Putin acordaron un alto



el fuego parcial de 30 días en los ataques contra el sector energético y la infraestructura de Ucrania, tras una maratónica llamada. No pudieron llegar a una pausa total, por lo que Rusia seguirá su brutal guerra. Putin se ha comprometido a pausar los ataques contra objetivos energéticos y de infraestructura.

INDIA

Venden en 5 millones a perro lobo muy raro



Un perro considerado el más caro del mundo fue comprado por 5 millones de dólares. El criador indio S. Sathis [51] dijo que su can Cadabomb Okami, es un cruce entre un lobo y pastor caucásico. Los pastores caucásicos son guardianes de ganado originarios del Cáucaso, criados por primera vez en la Unión Soviética. Okami, considerado el perro más raro del mundo, nació en Estados Unidos. Sathis posee 150 razas diferentes.

EE. UU.

Actor de 'Baywatch' llora por suicidio de exesposa

David Hasselhoff está devastado tras el suicidio de su exesposa Pamela Bach [61]. La exestrella de 'Baywatch', de 72 años, apareció demacrada en una salida en Los Ángeles. Se reve-



PAMELABACH [61]

ló que su exesposa planeaba un reality show antes de su muerte. Pamela, quien protagonizó 'Baywatch' con su entonces esposo David, fue hallada muerta por una herida de bala autoinfligida en su casa de Hollywood Hills días atrás.

MARIO LOGRÓ BECA EN EL MIT DE ESTADOS UNIDOS, DONDE SEGUIRÁ FÍSICA Y ASTROFÍSICA



MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY (MIT)

CHICO GENIO ESTUDIARÁ EN MEJOR UNIVERSIDAD DEL MUNDO

POR: ISABEL MEDINA

Desde niño, Manuel Mario Gilvonio Sáez (18) se interesó por las ciencias. De mamá ayacucho y papá huancaíno, en su hogar de Villa El Salvador hubo poca plata, pero nunca faltó atención y cariño. Hoy celebran que su esfuerzo y talento logra la beca del Massachusetts Institute of Technology (MIT), una de las universidades más prestigiosas del mundo. Estudiará Física y Astrofísica. "Mis padres me enseñaron que aprender es la manera de progresar. Mi gusto empezó con la curiosidad y creció con el libro de astronomía 'Cosmos' de Carl Sagan, regalo de mi mamá", dijo. Aracely Quispe, ingeniera astronáutica peruana líder en misiones NASA, lo felicitó. "Ser aceptado en una de las universidades de élite en Estados Uni-

dos, por mérito propio, es algo que siempre aplaudo". Mario ganó más de cincuenta medallas internacionales. "Estudié beca en Prolog, uno de los pocos que enseñan astronomía y me prepararon para competir en olimpiadas". A los 9 años ingresó a una universidad particular, a los 12 a San Marcos, y a los 17 fue segundo puesto del cómputo general UNI 2024-L. **AYUDA A OTROS** Sus padres, Mario y Yeny, son obreros, "hacemos costura en una mueblería. Mario es nuestro único hijo, nació antes de los siete meses". Logró beca en Japón y en agosto inició exámenes Toefl, SAT, y otros en inglés para el MIT. Mario da clases gratuitas de ciencias a pequeños y prepara talentos.



A los 12 años ingresó a San Marcos y a los 17 fue segundo en examen a la UNI



SEPA QUE...

- Viajó a Panamá, Suiza y Polonia representando a Perú y tuvo pasantía en Alemania invitado por Instituto Max Planck en Heidelberg.
- Le encanta la natación, también básquet y karate.
- En agosto debe estar en el MIT, y en abril será la ceremonia de admitidos, pero le falta costear pasajes.



CON SUS PADRES

EN GUERRA DE EXTORSIONADORES

Agarran a 'Zaza' por crimen de 'Ozuna'



LUIS ALARCÓN, 'ZAZA'

Cayó un sujeto que sería integrante de una banda de extorsionadores y habría asesinado a un miembro rival, en San Juan de Lurigancho. Efectivos del Grupo de Respuesta Especial para el Crimen Organizado (Greco) y de la Dirección de Inteligencia (Dirin) arrestaron a Luis Anthony Alarcón Mendoza (26), 'Zaza', de 'Los Pakistanis', en una calle del grupo 8, asentamiento humano Huáscar. Tenía

una pistola y gran cantidad de municiones. 'Zaza' habría participado en el asesinato de Oswaldo Jesús Osorio Villacorta (26), 'Ozuna', de la banda criminal 'La Choti', el 9 de noviembre del 2024. Para confirmar el asesinato por encargo, 'Zaza' filmó el cuerpo sin vida. El video fue hallado en su celular. (E. Cirilo)



Y NO VA A JUICIO

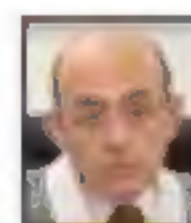
Pedro Castillo se hace el enfermo

El expresidente Pedro Castillo sigue negándose a asistir a la sexta audiencia del juicio oral por el golpe de Estado. Como pedía un médico legista en el penal Barbadillo, la Sala Penal envió uno para que lo vea. Pero su propio abogado lo dejó mal. "Está sano, estable, tráiganlo, aquí lo queremos ver. Él es el imputado, el más importante. Se pide una pena muy alta, señor juez", dijo.



ZÚÑIGA Y CARHUANCHO

Apartan a dos jueces del caso Cocteles



VÍCTOR ZÚÑIGA URDAY



RICHARD CONCEPCIÓN CARHUANCHO

Los jueces Víctor Zúñiga Urday y Richard Concepción Carhuanchó fueron separados del caso Cocteles, donde figura la lideresa de Fuerza Popular, Keiko Fujimori. La decisión la tomó la Segunda Sala Penal de Apelaciones. En el caso de Zúñiga Urday, aceptaron la inhibición solicitada por la defensa del empresario Ricardo Briceño Villena.

Lida Farfán es ingeniera de alimentos y tuvo que hacer un alto a su trabajo tras enterarse de que su embarazo estaba en riesgo. Investigó y se dio cuenta de que la gran mayoría de cosmética industrial se hacía con sustancias que ponían en riesgo la salud de su hijo y la de ella. Creó su marca de cosmética natural, Blossom, que tiene nueve años en el mercado.

Lida, eres ingeniera de alimentos, ¿por qué te decides por la cosmética natural?

Hice una maestría en tecnología de alimentos, pero la vida me llevó a ejercer mi carrera para profundizar en marketing. Luego descubrí la cosmética natural, a raíz de salir embarazada y casi pierdo a mi bebé. Me di cuenta de todas las sustancias que estaban en contacto con mi piel que ponían en riesgo la salud de mi hijo y la mía.

Son más las mujeres que optan por estos productos naturales en el cuidado personal, ¿a qué crees que se debe?

Con la globalización, la gente es más consciente de lo que sucede en otros

EMPRENDE

trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTO: ANTONIO MELGAREJO

POR: KATTY GINES

países. Un ejemplo es del talco Johnson, que podría provocar cáncer en las mujeres. La cosmética natural es más transparente, puedes entender los ingredientes que te pones sobre la piel. Y como marcas, tenemos la responsabilidad de educar y mantener informado al consumidor.

¿Cuánto dirías que ha crecido este rubro en el mercado?

No hay cifras actualmente, pero empecé hace nueve años y había pocas marcas que me acompañaban en las ferias, y hoy en día se ha triplicado el número de propuestas del cuidado personal con insumos naturales.

¿Cuál ha sido la mayor dificultad para empezar con un negocio como este?

Era todo un reto informar y educar a la gente de las ventajas y beneficios que tiene la cosmética natural, a diferencia de la industrial. El otro reto era el hecho de ser mujer, ya que se cree que debemos ser buenas madres, esposas, trabajadoras, y la verdad es que no somos supermujeres, hay que romper esos paradigmas.

¿Qué hiciste para que tu marca se haga conocida?

Empecé en ferias de maternidad, luego en eventos especializados de cosmética. Ahora estamos en algunas tiendas y contamos con nuestro propio espacio en San Miguel.

¿Qué es lo más bonito que te han dicho luego de usar un producto Blossom?

Han sentido que les ha funcionado, se sienten más bonitas y han cambiado la cosmética industrial por mi marca.

¿Cómo te ves en cinco años?

Con más tiendas, aprendiendo más de este mundo. Pronto vamos a sacar una nueva línea para el cuidado del cabello. Y queremos tener nuestra propia planta de producción.

¿Qué beneficios tienen los artículos que vendes?

Usamos aceites vegetales que aportan vitaminas, antioxidantes y otros beneficios para la piel.

¿Quisieras ingresar a un retail?

Hemos estado en formato online. Queremos focalizarnos en crecer orgánicamente, el sueño es ingresar en una tienda retail especializada como Flora y Fauna, y otras.

¿En qué se diferencia tu marca de las que ya existen?

Innovamos en fórmulas y tecnología para nuestros productos de maquillaje, cuidado de la piel y otros.

✂ Lida Farfán es ingeniera y se dio cuenta de que había una oportunidad en la cosmética natural que no dañe la piel

✂ Apunta a tener más tiendas y lanzará nuevos productos de maquillaje



RAPIDITA

¿Qué consejos les darías a los emprendedores que apuestan por este rubro?

Buscar información, llevar talleres y cursos para que conozcan a la perfección del rubro. Asesorarse en tema con la Sunat, porque deben crecer de manera ordenada.

♦ **MARCÓ TRES GOLES Y SERÍA PRIMERA VARIANTE EN ATAQUE**

SE METE POR LOS **RAMOS**



En la Bicolor hay dos nombres que resalta para el ataque: Paolo Guerrero y Gianluca Lapadula. Pero en el último entrenamiento, Luis Ramos ha hecho pensar a Óscar Ibáñez. El delantero del América de Cali anotó tres goles y el técnico de la selección no descartaría jugar en algún momento con dos '9'. A sus 25 años, el exatacante de Cusco FC ha encontrado la madurez para defender la rojiblanca y parece estar decidido a hacerle pelea a los rankeados del grupo.

♦ **ARRIBARON Y DE FRENTE FUERON A ENTRENAR EN MATUTE**

BOLICHES EMBALADOS



"Entiendo que Bolivia nunca ha ganado en Perú y nosotros queremos romper esto", así con esa mentalidad del técnico Óscar Villegas llegó la selección de Bolivia a Lima. A las 3.45 p.m., los altiplánicos arribaron y de inmediato fueron a entrenar al estadio Alejandro Villanueva. "Hay mil maneras de ganar, nosotros usaremos una y esperamos que funcione", agregó el DT. Respecto al once que ensayaron, se supo que Carmelo Aragonés (Kalamata FC de Grecia) sería el único delantero ante Perú, pero se poblaría el mediocampo para intentar quitarle el balón al rival.

El momento



El primer once de la 'era Óscar Ibáñez' está casi listo. La novedad en la zaga sería

Renzo Garcés, que iría por el suspendido Carlos Zambrano. Salida limpia, marca fuerte, apenas dos tarjetas amarillas en la Copa Libertadores y carajeando al 'xeneize' Miguel Merentiel en la misma Bombonera, son las credenciales del defensa de Alianza Lima para ganarse el puesto. En la última práctica de la Blanquirroja, el blanquiazul arrancó de titular junto a Luis Abram.

Garcés, de 28 años, fue parte de los partidos ante Uruguay (1-0) y Chile (0-0) en estas Eliminatorias, pero ingresó en los minutos finales. El único antecedente como titular fue en el amistoso contra Jamaica (3-0) del 2022 cuando Ricardo Gareca era el seleccionador. Se supo que Ibáñez elogió el buen nivel que viene mostrando en su club. Con este movimiento, Renato Tapia pasará a la volante y Pedro Aquino estará a la expectativa.

El equipo que saltará al Estadio Nacional a enfrentar a Bolivia sería: Gallego; Advíncula, Garcés, Abram y López; Tapia, Peña, Carrillo, Reyna, Polo y Guerrero. Hoy se hará la última práctica en la Vicerrectoría y no en el Nacional, como se había programado en un principio.

LOS

♦ **RENZO GARCÉS** tiene dos goles con Alianza Lima desde que llegó al club a fines del 2023. ♦ **GIANLUCA LAPADULA** reemplazó a Paolo Guerrero en una parte del partido de práctica.

/// TAPIA x 3:

► "Se van a cumplir casi doce años de estar en la selección y siento que he dado todo, he perdido otras cosas por la selección". ► "Hemos malacostumbrado al hincha a tener siempre resultados favorables, no podemos ser tan pesimistas de decir: estamos últimos y vamos a perder". ► "He tenido la oportunidad de hablar en varias ocasiones con Óscar [Ibáñez], no solo por teléfono, sino también cara a cara".

LA PIZARRA DEL OSCAR

✕ Renzo Garcés sería la sorpresa en la defensa, Carrillo titular y Paolo el '9' en ataque ante Bolivia





POR EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carne-cita. **EN ELIMINATORIAS** no hay partido fácil, menos para nosotros que estamos en la cola. Pero con Bolivia, de local con tu gente y la necesidad de los puntos hay que ganarle hasta con un gol de cadera o potito. No hay excusas. Regresamos al sistema de cuatro al fondo, con jugadores que habían sido borrados por el 'Ant.pat.co' y el 'Nono', y ojala tengan hambre de revancha. La Bicolor aun tiene jugadores que fueron al Mundial y no pueden olvidarse de eso. Bolivia es debil por arriba cuando juega en el Llano y hay que aprovechar. Ojo que el Lagarto Viscarra es un arquero ahí nomás y ha tenido a guños errores en salida con Alianza Lima cuando los centros venían complicados. El hombre a anular es Miguel Terceros, compañero de Neymar en el Santos. La presencia de Tapia y Aquino puede dar más solidez a ese medio campo que no agarraba a nadie cuando estaba el viejito terco en la selección. El hincha peruano está golpeado por todos lados y necesita una alegría. Si, señores. **YA ME ENTERÉ** de que el representante de los cheleros que viajó al sorteo de la Copa no solo fue a ver que rivales le tocaban a su equipo, sino también tuvo la misión de ver a un entrenador por que al que tienen ya le bajaron el dedo hace rato. Al argentino apenas lo saludan y los jugadores ya no le creen lo que les pide. Dicen que solo están esperando el momento preciso para darle una patada en las cuatro letras. Noooooooo. **ME AVISAN** que ese zambito que le aplaude todas las bromas al '10 de la calle', y está acusado de amenazar a una chibola, va a terminar solo y sin monedas. Su 'firme' ya se abrió y se aclaró que le hará un juicio para hacer la repartición de todo lo que tiene. Que paíta. Me voy, soy fuga.

✖ Comando técnico sugirió a jugadores cero redes y no ver nada de información sobre el Perú vs. Bolivia

Atento a todos los detalles. El cuerpo técnico de la selección no desea ninguna distracción, presión o preocupación que aleje a los jugadores del partido con Bolivia. Se preocupan que se llenen de información que les pueda generar ansiedad debido a la mala ubicación en la tabla de las Eliminatorias. Por estas razones, Óscar Ibáñez habría recomendado a sus pupilos evitar revisar redes sociales y medios de comunicación tanto peruanos como bolivianos. El DT prefiere que sigan en su rutina y no lean ni escuchen temas que

podrían sacarlos del partido. Pero como los trabajos no se pueden detener, el seleccionador también tuvo una charla aparte con Bryan Reyna. Le tiene fe, cree en él y lo tendría por delante de Kevin Quevedo, quien viene teniendo buenas actuaciones con Alianza Lima en la Copa Libertadores. Quien trajo la alegría y cambió los ánimos en la intimidad de la Blanquirroja fue Gianluca Lapadula. Pese a la sequía de goles que vive, llegó con una inmensa sonrisa y, como es su costumbre, entregó regalos al cuerpo auxiliar y algunos trabajadores de la Videna. ☺

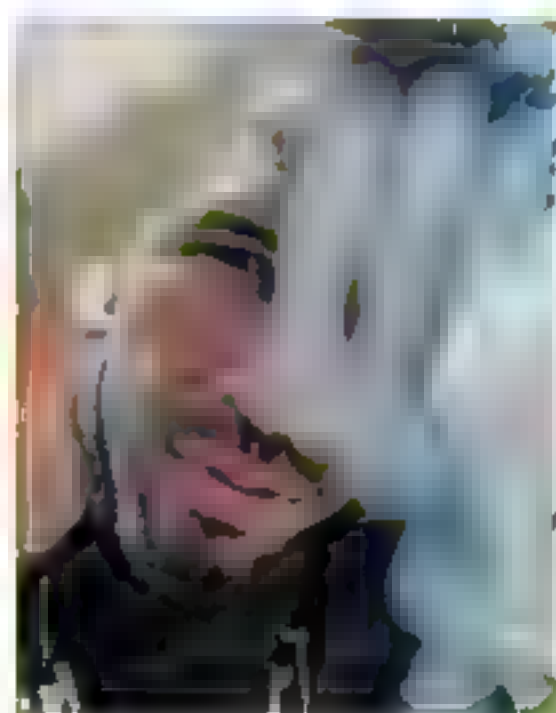
GUARDEN SUS CELULARES



Estoy agradecido con Dios por darme la oportunidad de volver a la selección. Qué lindo encontrarse de nuevo con los compañeros".

Pedro Aquino

★ CERCA DEL 70 POR CIENTO de las entradas para el Perú vs. Bolivia ya fueron vendidas.



♦ **MOTIVA AL GRUPO Y DICE QUE NO DEBEN OLVIDAR QUE SON MUNDIALISTAS**

PEDRO PONE SU FIRMA

El motivador. Los años han pasado, los jóvenes ya son hombres llenos de experiencia y van asumiendo el liderazgo. Pedro Gaitaneri no es solo el arquero titular, también es uno de los capitanes y ahora es el encargado de fomentar las reuniones antes de cada entrenamiento. El Puipo cuenta al grupo y habla de la importancia y responsabilidad de los partidos que se vienen. Les recuerda que en el plantel hay mundialistas que saben afrontar momentos complicados y los más jóvenes deben apoyarse en ellos. Mentalmente los tiene ahijados a sus compañeros. ☺



♦ **SELECCIÓN LANZÓ VIDEO EN HOMENAJE A FALLECIDO MÚSICO 'SIEMPRE EN ARMONÍA'**


Música celestial. En medio de los diversos homenajes al fallecido cantante Paul Flores, la Blanquirroja no quiso estar ausente y lo hizo en sus redes sociales para recordar al querido Russo. En el video (lanzado en la plataforma X, antes Twitter), se aprecia a varios jugadores, entre ellos Oliver Sonnet, Luis Ramos y Kevin Quevedo, quejándose del fuerte calor y de fondo se escucha el tema 'Matecaña sureña' a compás de la agrupación Armonía 10 de Piura. Las imágenes terminan con la frase 'Siempre en Armonía' y el deseo de vencer mañana a Bolivia. ☺

♦ **HOY HABRÁ BANDERAZO DE RESPALDO EN LA CONCENTRACIÓN TE SIGO QUERIENDO**



La otra tribuna. La Blanquirroja está concentrada en el hotel Hyatt Centric de San Isidro, la bulliciosa ciudad y el tráfico, pero hoy todo cambia. Los fanáticos han organizado un banderazo de apoyo a los muchachos. El hincha sabe que nos vamos todo contra Bolivia y después con Venezuela. Por esa razón han convocado a que todos vayan con camiseta, bombos y banderas para darles su respaldo. La cita es a las 5 de la tarde en el frente del hotel. ☺

ENTRETENIMIENTO Y LA MEJOR INFORMACIÓN




El Financiero
2:00 pm
Lunes a viernes



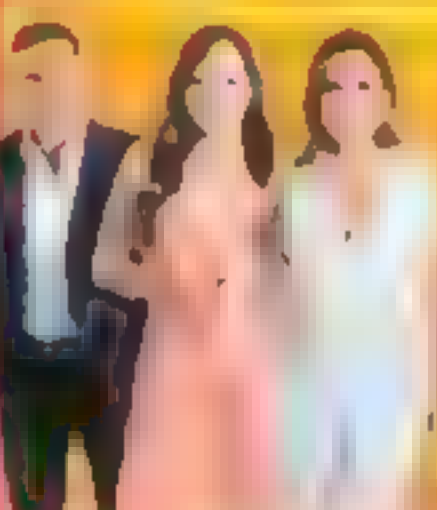
UN DÍA EN EL MALL
4:20 pm
Lunes a viernes



El Ojo
5:05 pm
Lunes a viernes




CASO CERRADO
1:15 pm y
6:05 pm
Lunes a viernes



WILLAX
6:00 am
Lunes a viernes



**WILLAX
MEDIODÍA**
12:00 pm
Lunes a viernes



**WILLAX
NOTICIAS**
6:50 pm
Lunes a viernes

Encuentranos en:

1

12

12

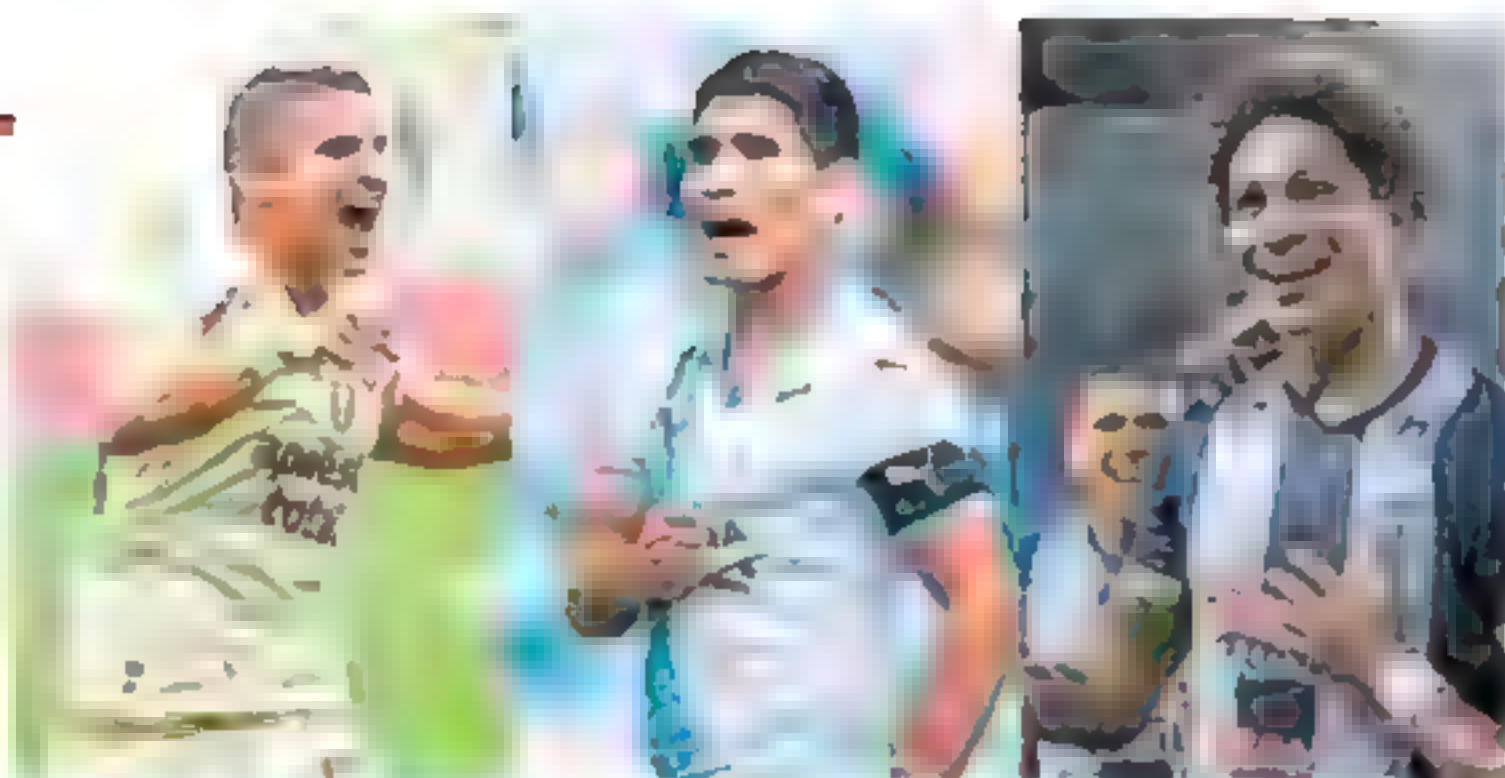
1191

8

willax

Horas después que se conocieron los grupos de la Copa Libertadores, los equipos peruanos empezaron a servirlos debajo del hombro en los países donde serán rivales. "River debuta en Lima y ya arrancó ganando en la Libertadores", dijeron algunos periodistas argentinos de TyC Sports respecto a su partido inicial ante Universitario en el grupo B. La prensa ecuatoriana resaltó que "La U llega con ritmo, pero con un equipo limitado. Además, Barcelona es irregular en su juego". Medios brasileños resaltaron que Palmeiras solo debe preocuparse por la altura de La Paz cuando se mida con Bolívar, dejando de lado a Sporting Cristal y a Cerro Porteño de Paraguay en el grupo G.

Alianza Lima, que estará en la serie D con Sao Paulo, Talleres de Córdoba y Libertad también hizo eco de las opiniones internacionales. "Viene Alianza con vicios conocidos como Trauco, Guerrero y Barcos", analizó Globo Esporte en referencia a los exjugadores de cuadros del Brasileirao, en tanto que desde Argentina también cayó opinión. "Qué decir de Alianza Lima si acaba de eliminar a Boca Juniors", dijo el presidente de Talleres, Andrés Fasoli.



LOS SUAVECITOS DE LA COPA

✖ Prensa internacional califica a 'U', Cristal y Alianza como 'limitados' y accesibles en la Libertadores

///DEBUTS CONFIRMADOS

♦ LIBERTADORES

- ♦ 9:00 p.m. Alianza vs. Libertad 1/4
- ♦ 7:30 p.m. 'U' vs. River Plate 2/4
- ♦ 5:00 p.m. Cristal vs. Palmeiras 3/4 (Nacional)

♦ SUDAMERICANA

- ♦ 7:30 p.m. Cienciano vs. A. Mineiro 1/4
- ♦ 7:00 p.m. Melgar vs. Vasco da Gama 2/4
- ♦ 9:00 p.m. A. Grau vs. Godoy Cruz 2/4 (Nacional)

208

♦ **ALIANZA VOLVIÓ** ayer a los entrenamientos para prepararse de cara al regreso de la Liga 1.

♦ **EL CLÁSICO** entre Alianza y 'U' de la fecha 7 (5/4) se jugará pese a la cercanía del debut copero de ambos equipos.



SE LOQUEÓ BIELSA

○ Pese a que el límite de llamados es de 26 jugadores y que su última convocatoria fue de 24, esta vez Marcelo Bielsa sorprendió a todos llamando a 38 futbolistas para los duelos de Uruguay ante Argentina y Bolivia. El 'Loco' se respaldó diciendo que más de diez serán 'sparrings', aunque muchos se sorprendieron de estar en la lista.



MESSI TIENE CANCHA

○ La lesión de Lionel Messi generó que desde Inter Miami se lance una propuesta para acabar con las canchas sintéticas en la MLS, como la del Atlanta United, donde se resintió la 'Pulga'. "Estas superficies de plástico en las que tenemos que jugar son terribles. Debemos volver a lo natural", dijo Xavier Asensi, director de las 'Garzas'.



♦ **LAMINE YAMAL SE VE LEVANTANDO LA 'OREJONA'**

'SOMOS FAVORITOS EN LA CHAMPIONS'

○ **Barcelona.** Con 17 años y 13 goles en esta temporada, Lamine Yamal ya es voz autorizada en el FC Barcelona para meter presión a los rivales. "Somos los favoritos para la Champions. Cuando acabó la fase de grupos yo dije que el Liverpool lo era, porque eran los primeros, y ahora que han caído, somos nosotros", declaró el extremo al diario Sport. Yamal tampoco se guardó nada contra Real Madrid. "Los partidos son muy bonitos y somos el equipo que más daño les hace. Y al revés también", explicó.

○ **Luzque.** Pese a que la Conmebol es estricta y castiga el tema del racismo, su propio presidente Alejandro Domínguez tuvo una desafortunada declaración que hizo explotar a todo Brasil. "¿Una Libertadores sin equipos brasileños? Eso sería como Tarzán sin Chita, imposible", dijo el máximo directivo. De inmediato le respondió la presidenta del Palmeiras, Leila Pereira. "No creo que ni la Inteligencia Artificial fuera capaz de producir una declaración tan desastrosa", expresó. Todo eso llevó a Domínguez a disculparse. "Usé una frase popular, jamás quise ofender a nadie", señaló.



♦ **PRESIDENTE DE CONMEBOL CRITICADO POR RACISMO**

SE LE FUE LA LANCHAS

SERVICIOS PERSONALES



FONOAVISOS

Grupo El Comercio

Llámanos al:

(01) 708-9999

fonoavisos@comercio.com.pe

CANTA CALLAO
C/DOMINICOS
984167514
CARABAYLLO
948875278
CHORRILLOS
984358245

HUAYCAN
Calle San Román
935592658
981160387
PTE. NUEVO
916182460

SAN LUIS
SANDY
964269797
C/UNIVERSITARIA
991381229
C/ SANTA CALLAO
980449804

PUENTE PIEDRA
Paradero NOROCCIDENTE
918796203
TUPAC
CHINPU OCCIDENTE
957409155

LINCE
998196744
C/ HUANDÓY
991061883

UNIVERSITARIA
MARANON
908784897
C/ SAN CARLOS SJL
980413336
19 FLORES SJL
946720444

RETABLO
972780025
C/ VENTANILLA
915988011
VENTANILLA
FIORELA
907257892

TUPAC Km. 17
Parad. FARMACIA
991127967
C/ METROPOLITANA
FORTALEZA
940888629

SJM
925536174
PRO
918642913
C/ CANADA
C/ SAN LUIS
979261437

TUPAC Km. 17
PDR. CASA BLANCA
987007550
PTE. PIEDRA
943225574
926152911

MIA. 18. N. TITITE
904422271
994187538
BAYOVAR SJL
906223965
C/ DEL AYRE
940691218

Dr. DE LA UNIÓN
KARLA
918697308
C/ PUIGGILES SJL
981021821
C/ 13 DE ENERO SJL
967393092

SJM
C/ JUNGUEN
P. MIOITA 724
964178966
SJL METRO
971646557
Dominicos
910394543

HUAYCAN
PDR. KAMOCO
941677485
14 R. VAGUERO
11.11.11
900191906

SJL
C/ 30 R. C/ San Martín
996557019
VENTANILLA
PDR. CENTRO
993422242
981732427

PTE. PIEDRA
Copacabana Pta. 7
979346879
TUPAC Km. 17
CARABAYLLO
910140570

LOS INCAS
C/ UNIVERSITARIA
926761610
PUENTE PIEDRA
C/ 13 DE ENERO
940281495
SJL
937743062

PTE. PIEDRA
Paradero NOROCCIDENTE
943321981
SJL Paraderos del Sol
973003502
TUPAC C/ 20 DE ENERO
965009731

COMAS
C/ SANTA LUZMILLA
995163572
VENTANILLA
PDR. SAN ROMÁN
974359790

PUENTE PIEDRA C/ Pte. 17
995015430
T. CHINO SJL
961707596
TUPAC SJL
9776117
C/ PTE. PIEDRA
975127256

PAMELA
LINCE
997945110
Av. PERU
913677430
Villasol - Villa Verde
976115287

VILLA SOL
953118003
TA. NIYAGUERO
917501157
SANTA ROSA
C/ UNIVERSITARIA
900178630

BAYOVAR SJL
Parad. FARMACIA
932420250
VES TLAC
LUANA
936332146

14 Av. Arequipa
Lucy
970625585
C/ SAN CARLOS
C/ 13 DE ENERO
982177984

SAN LUIS
SOL
992185290
PTE. PIEDRA
Paradero Norte
928661400

Dr. Pte. P. EDRA
925336640
32 Av. PERU
902021642
SJM
907138126
3 CENTRAL SJL
976206839

LOS OLIVOS
NARANJAL
AV. GERARDO
UNGER 5051
C/ Santa Callao
928081238
HUAYCAN
FORACIO
997627337



Artistas:

ESTADO DE EMERGENCIA ES UNA FARSA

LÁGRIMA POR LÁGRIMA

Nunca sabrás cuánto te quise
Nunca sabrás cuánto te ame,
mi amor
Me enamoré de ti
perdidamente amor
Pero el que más sufrió mi
corazón

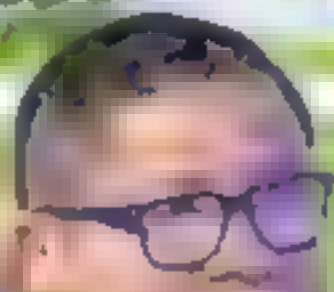
Qué lindo fue soñar contigo
Una ilusión que no realicé
Eres culpable tu por no sentir
mi amor
Ahora quieres llorar pero es
tarde

Nunca sabrás cuánto te quise
Nunca sabrás cuánto te ame,
mi amor

Me enamoré de
ti perdidamente
amor
Pero el que más
sufrió mi corazón

Que lindo fue soñar contigo
Una ilusión que no realicé
Eres culpable tu por no sentir
mi amor
Ahora quieres llorar pero
es tarde

Lágrima por lágrima la
pagaras
Por lo que le has hecho a mi
corazón
Lloraras recordando



trome

Salsero compuso tema a desaparecido músico de Armonía 10

Giovanni canta al 'Russo'

Giovanni Kral afirmó que la pena por la partida de un compañero de la música como lo fue Paul Flores, 'Russo', hizo que le compusiera un tema tras su trágica muerte. El salsero señaló que hace dos años también fue extorsionado. En TikTok vi que publicaste una canción para el 'Russo'. Sí, la escribí y la publiqué como agradecimiento. Alterné con él varias veces en el norte, no era un amigo al que frecuentaba, pero cuando nos veíamos nos saludábamos. Su sencillez

y humildad engancharon con el público. Muchos dicen que era noble y atento... Muy alegre, gran padre. El tema ya lo están viralizando en TikTok. Sí, ahí lo subí, pero no pensaba hacerlo porque temía que digan que me estoy aprovechando de la situación, nada más lejos de la realidad. Escribí 'Te recordaremos, Russo' para rendirle un homenaje. [C. Chévez]

Giuliana, Clavito, Domínguez y Rebeca Escobedo
que nunca se funcionó y es una burla
Exigen mano dura para combatir la delincuencia

La cantante Giuliana Rengifo, Robert Muñoz y Christian Domínguez alzaron su voz de protesta, a raíz que se declaró nuevamente estado de emergencia en Lima y Callao por la ola de delincuencia que existe en el país y el reciente asesinato del cantante Paul Flores, 'Russo'. Además, señalaron que el Gobierno no piensa que los músicos son los más

afectados con esta medida.

"La medida del estado de emergencia es una farsa y una burla para todos los peruanos. Sabemos perfectamente que no funciona y no ha funcionado anteriormente. La medida solo es un saludo a la bandera. Es momento de actuar y que las cosas no queden solo en palabras. Es por eso que me voy a sumar a la marcha pacífica que habrá este viernes 21, todos debemos estar unidos. Todos queremos que se larguen la presidenta y el ministro [del Interior]", refirió Rengifo.

A su vez, Christian Domínguez resaltó que la medida de declarar estado de emergencia en Lima y Callao afecta más a los artistas y músicos.

"El estado de emergencia nos perjudica enormemente. Si viviera un cambio, estaría dispuesto a sacrificar o ver la manera de conseguir otro trabajo con tal de saber que voy a estar protegido, pero eso no se da. El es-

tado de emergencia no hace nada, solo nos quita trabajo a las orquestas y personas que trabajamos por las noches", expresó Domínguez.

En tanto, el líder de Clavito y su Chela, Robert Muñoz, indicó que el estado de emergencia es una medida que ya se ha dado anteriormente para combatir la delincuencia e inseguridad del país; sin embargo, no ha tenido buenos resultados.

✗ Iniciarán marcha pacífica este 21 de marzo para exigir medidas drásticas tras el asesinato de Paul Flores, 'Russo'

"La delincuencia es un problema muy complejo. Aquí deben meter la mano la Fiscalía, Ministerio Público y el Poder Judicial. Declarar estado de emergencia no es la solución al problema, tiene que hacerse otro tipo de planteamientos y medidas. Se necesita mano dura, el estado de emergencia es algo paliativo, porque ya se aplicó y no funcionó. Espero que la señora Dina [Boluarte] deje de cantar mientras que los peruanos mueren", sostuvo Mu-

ñoz, quien añadió que tiene la iniciativa de organizar una marcha pacífica. Rebeca Escobedo también se pronunció sobre el estado de emergencia que se ha impuesto tras el deceso de Paul Flores, 'Russo', y aseguró que esta norma no funciona, pues en las calles se sigue matando a los peruanos.

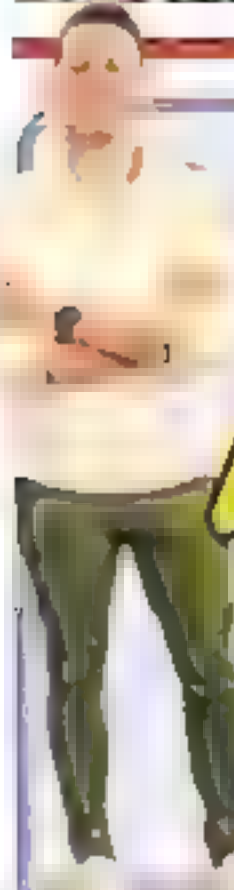
"El estado de emergencia no sirve para nada, ya quedó demostrado, la delincuencia está desbordada, es increíble cómo amenazan y extorsionan, es el momento de decir basta ya, hay muchos asesinatos que quedan impunes y el país se desangra", dijo la conductora de 'América espectáculos' [L. Gamarra].

Norka cerró su spa por extorsiones

La cantante Norka Ascues dijo que está apenada porque se vio en la obligación de cerrar su spa de belleza, pues la estaban extorsionando

Para proteger a su hija

"Han sido dos veces que me han extorsionado, así que ya cerré mi spa. Es algo traumático lo que vivimos los peruanos, tengo mi hija y tengo miedo que me pase algo. Siento mucha pena porque abrí mi negocio con mucha ilusión de querer ampliarme en el rubro y sacando préstamos, pero no voy a estar trabajando para pagar cupos a personas inescrupulosas", señaló Ascues. Asimismo, Norka indicó que ya no contesta números desconocidos ni tampoco acepta cualquier contrato por temor a que le pase algo. "Estamos viviendo momentos horribles, peor que cuando estábamos en pandemia", agregó. [L.G.]



Espera que le vaya bien con la 'China'

Luigi

Farfán sentó cabeza

Luigi Carabajal dijo que ahora va en serio la relación de Xiommy Kanashiro con Jefferson Farfán, al conocer que la 'Foquita' habló con el papá de la 'China'. "Cuando me enteré de que Farfán habló con el papá de Xiommy, es porque la relación va en serio. Yo creo que él ya ha sentado cabeza y espero que les vaya muy bien", enfatizó.

Giannina

chocha con su bebé

Giannina Luján contó que su bebé Dasha cumplirá su primer año dentro de pocos días y señaló que es un milagro de Dios. "Mi hija nació prematura, con solo cinco meses de gestación. Estu-



Se recupero y cumplirá su primer año

vo tres meses en Cuidados Intensivos y luego en evaluación para chequear pulmones, corazón y todo está bien, gracias a Dios. Mi hija es un milagro de Dios", sostuvo Luján. (L.G.)

Revela que en un par de oportunidades los vio juntos en Barranco Bar

Delany ECHA A NOVIA DE JEFFERSON

La modelo Delany López es la invitada en el podcast 'Café con la Chevez' y dejó entrever que Xiommy Kanashiro se habría metido en su relación con Jefferson Farfán, pues ella los había visto juntos. Además, señala que Janet Barboza la ataca sin conocerla, cuando siempre pide respeto en su programa. Recuerda que 'Café con la Chevez' se emite hoy por las redes sociales de Trome.



Si, yo estaba en un box y ella llegó. En dos oportunidades ella ha llegado después y ha entrado al box, ha saludado, pero no es mi amiga. Nosotras nunca hemos cruzado palabra, tenemos amigos en común por Pamela Franco. ¿Ni hola ni nada así? No, pero ella me ha visto en el mismo box al que ingresó. No quiero dar nombres, pero ella sabe de lo que estoy hablando. ¿Ella sabe en ese momento con quien estabas?

Ella sabe... ¿Te vio con él (Jefferson Farfán), sabía que era tu pareja? Si, ella me ha visto en dos oportunidades, lo sabe... Si te vio con él, que eras su pareja, ¿cómo es que después está con él? Imaginate. Si tú no lo entiendes, yo imaginate... Janet Barboza dijo que estabas compungida cuando terminaste con Farfán. ¿Realmente estabas devastada porque no te oficializaran? No estaba triste paralizada, eso es falso. Ella siempre ha te-

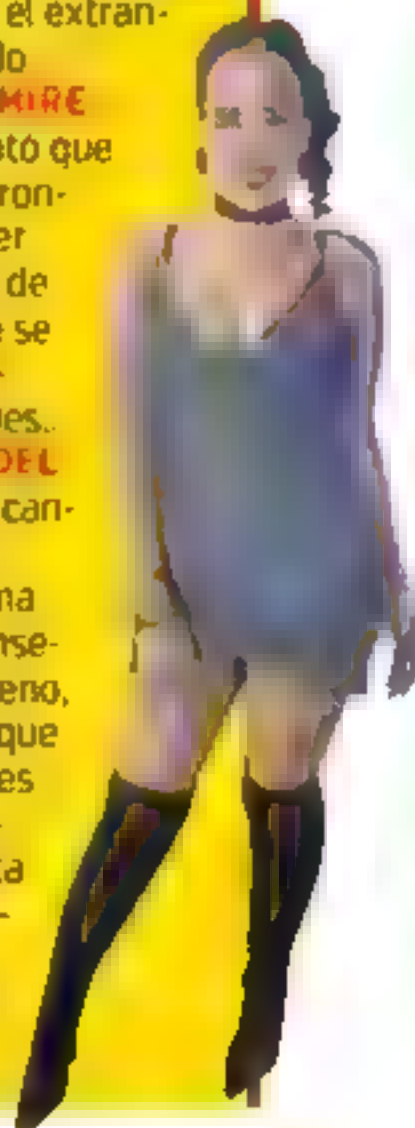
nido esos comentarios hacia mí. Ella no me conoce, no sabe nada. Ella tal vez conoce a otras personas y, tal vez por querer limpiar la imagen de otras personas, me tildó sin prueba alguna. Siempre habla del respeto hacia otra mujer y los comentarios que siempre ha tenido hacia mí han sido muy despectivos, burlones y ella siempre recibía mi respeto.



Cuadra a Janet Barboza la verdad



HOLA MI BARRUNTO... Llego emboladita para contar les los últimos chismes de Chollywood. **KARLA TARAZONA** no pudo con su genio y volvió a 'trolear' a su amorcito. **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ**, pues le recordó que antes le gustaba llevar 'calzones ajenos' en su maletín en alusión a las prendas íntimas de la Chabelita. Me muerbooo. **FLAVIA LAOS** viajó ayer a Bolivia, donde realizará una gira de medios por su carrera musical. Bien ahí. **MILETT FIGUEROA** contó que le quedaron cortos los días con **MARCELO TINELLI** y no pudo llevarlo a sus huariques a comer rico. Además, que su novio podría empezar a trabajar algunos proyectos televisivos. **GESELA VALCARCEL** Ayayayyy. **MARIA PIA COPELLO** se mostró muy orgullosa porque su hijo ingresó a la universidad para seguir la carrera de Administración, aunque aun no se hace la idea de dejarlo partir pues estudiará en el extranjero. A soltarlo. La cantante **MIRELLA PAZ** contó que tendrá un varoncito tras hacer la revelación de genero y que se llamará **LUCICA**. Felicidades. **JOSIMAR FIDEL** anunció que canceló algunos shows en Lima debido a la inseguridad... Bueno, soy fuga porque mi amorcito es fiel a la Blanquiroja y esta noche calentará el partido. **SULLAAAVEEE.**



WWW.SEXSHOPDELPERU69.COM

DESARROLLO DEL MIEMBRO
MIEMBRO GIGANTE Y SUPER POTENTE
DESARROLLA Y ENGRUESA EN POCOS DÍAS
DE 7 CM A MÁS, SIN LIMITE DE EDAD
ADIOS IMPOTENCIA Y EJACULACION PRECOZ

TITAN GEL
T Testo Ultra
STUDIO 100 VigRX Plus

Potencia Sexual
Producto Natural 20 a 80 años
Erección inmediata y dura más
Potencia por 48 horas

JUGUETES Y POTENC ADORES
VIBRADORES PEROMONAS
DILDOS EXCITANTES
PROTESIS RETARDANTES
MUÑECAS LUBRICANTES
FETICHES DILATADORES
DISFRACES FUNDAS MIEMBRO

LIMA 947450202 **LOS OLIVOS**
J.R. DE LA UNIÓN 446 TDA 108 1ER PISO
REF. ENTRADA A MOVISTAR **989183352** ALFREDO MENDIOLA 3803
TIENDA 104 - FRENTE A PLAZA VEA

SAN BORJA 957806590 **LA MOLINA** 980916589 **MIRAFLORES** 977314641 **ICA** 934113372
AV. AVIACIÓN 2410 C.C. LA ROTONDA AV. LARCO 345 AV. SAN MARTÍN 170
TDA. 01 - BOTANIC TDA 208 - 2DO PISO TDA 11-17 - 2DO PISO OFICINA 204
TDA 128 - 1ER PISO

HUACHO 946856899 **ILO** 963063108 **TACNA** 961394408 **AREQUIPA** 924700691
J.R. LA MERCED 198 AV. MERCADO AV. BOLOGNESI 677 CAL. MERCADERES
OFC. 08 2DO PISO PASOCHAGAL MEGA CC. SOLARI PLAZA 1ER PISO TDA 1037 406 - TDA 221
PLAZA 2DO PISO

CHICLAYO 991971753 **TRUJILLO** 995503130 **PIURA** 943157926 **CUSCO** 946856918
AV. BALTA AV. ESPAÑA 2155 AV. LORETO 538 CAL. MARURI 265
1480 OFC. 209 TIENDA 208 TDA 03 1ER PISO TIENDA 205

Grabó con Lucho Llosa y participa en dos películas más

Cholo Cirilo
es full cine

El actor Ubaldo Huamán, el Cholo Cirilo, afirmó que este año lo veremos en varios proyectos cinematográficos. "Acabo de terminar el rodaje de la película 'Luchar por un sueño', dirigida por Lucho Llosa. La quincena de abril me voy a Huancaayo a grabar 'Chichero', que es una producción peruano-panameña, y está un poquito relacionado con la violencia que se dio en Perú en los años del terrorismo. Y finalmente estaré en Ecuador unas semanas para grabar la cinta 'Nusta', contó el cómico.

El mochilón
regalón
trame

Busca tus cupones
de lunes a domingo

en tu cortijo de bingo y ¡regresa a
clases con harito biletito!

463

448

447

416

480

469

Pamela

NO TIENE
SANGRE
EN LA
CARA

✗ DORITA ORBEGOSO REITERA QUE SE METIÓ EN LA RELACIÓN DE CHRISTIAN CUEVA CON PAMELA LÓPEZ

Rating

LUNES

Al fondo hay sitio	18.8
Esto es guerra	14.9
Nina de azúcar	13.8
Magaly TeVe	9.0
Mande quien mande	7.0

Dorita Orbegoso no se quedó callada y dijo que Pamela Franco no tiene sangre en la cara, al enterarse de que afirmó que todos le echan la culpa del fin de la relación de Christian Cueva con Pamela López.

"La verdad, no tiene sangre en la cara, Pamela y sus 'pameladas'", aseveró Dorita en 'América hoy'. Luego, recuerdo todos los 'destapes' de Pamela Franco y su romance con el popular 'Aladino'. "¿Por quien se terminó la relación?, ¿a quien le hicieron la transferencia?, ¿desde cuándo ellos empezaron a salir? Lo nego en todas las entrevistas, luego se vio obligada a aceptar y contar la verdad; pero a la semana nomás sube al escenario y graba una canción (con Cueva)", indicó la también actriz comica.

Recordemos que Pamela Franco salió a mostrar su indignación y que era blanco de las críticas y señalada como la única culpable del fin del matrimonio de Christian Cueva con Pamela López, luego de que la trujillana se sentara en el sillón rojo de 'El valor de la verdad' a contar todo lo que pasó en su matrimonio con el futbolista del Cien ciano.

"Lo que si me incomoda es que me echen la culpa de una ruptura que no fue por mi culpa. La única mencionada que le han hecho mier... ha sido Pamela Franco. Ha habido tantas cosas negativas que han sido expuestas y van a decir que soy la culpable del fin de esa relación", expresó en un podcast donde estuvo acompañada de Christian Cueva.

Kike
asustado



✗ Está dejando el alcohol y cigarro

Paró la mano. Kike Suero asegura que, tras sus problemas de salud, ha decidido dejar el alcohol y el cigarrillo. "Hace unas semanas cuando grababa en 'El reventonazo'

me empezó a bajar sangre de la nariz, me sentía mareado me llevaron al tóxico y me evacuaron. Por mi mala alimentación y a guños de arreglos tengo los triglicéridos altos, un problema en el corazón. Por eso, ahora estoy medicado y midiendo la presión y también he bajado un poco las revoluciones, ya no tomo ni fumo como antes", comentó Suero. (J.L.)



Grasse Becerra cree en la palabra de la 'Faraona' Marisol, quien asegura que no tuvo nada con Christian Cueva y que el futbolista trató de aprovecharse para cumplir su sueño de ser cantante. "Yo creo que solo dejó que Cueva le caliente la oreja porque, a veces, a las mujeres nos gusta eso. Además, Christian, como algunos hombres aprovechadores, empezó a 'tirar marz' pero

✗ Piensa que solo dejó que le 'caliente la oreja'

no para estar con ella, sino para ver si podía sacarle algún provecho, y en este caso poder ser cantante, y

que ahora lo ha logrado gracias a su unión con Pamela Franco", mencionó la rubia. Asimismo, espera que Pamela Franco mantenga los ojos abiertos con el futbolista. (J. Lino)



Yahaira
niega bronca con Daniela

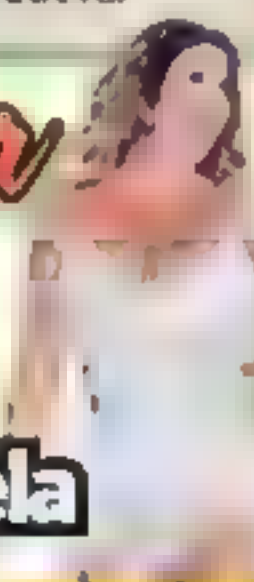
✗ Yahaira Plascencia afirmó que no tiene nada en contra de Daniela

✗ Adara incidente con la Darcourt en 'Esto es guerra'

Darcourt, quien contó en el podcast 'Café con la Chévez' que no la saludó durante los ensayos para el show que hicieron en 'Esto es guerra', pero si lo hizo en el programa en vivo. "Yo creo que el día del ensayo ni ella me



saludó ni yo lo hice. Fue nuestro primer encuentro porque no nos conocíamos en persona. Lo que pasó en vivo es algo que me nació porque en ese tiempo todo era en contra de mí, siempre me dejaban mal. Yo nunca he tenido nada en contra de Daniela", declaró en 'América hoy'.



Grasse
cree en la 'Faraona'

Familia bienestar

Ayuda

Reconoce cuando necesites ayuda y sé consciente de tus redes de apoyo (amigos, familiares). Comunícate con ellas, no siempre debes poder con todo. Anímo.



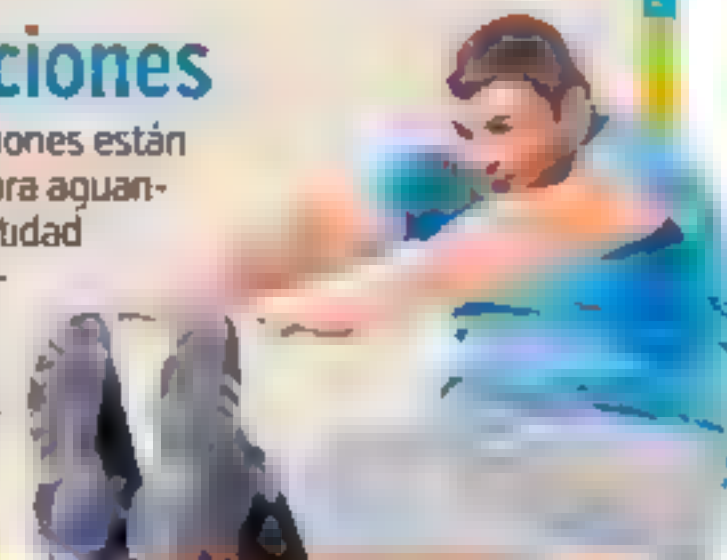
Acidez

Es importante no comer grandes cantidades de comida por la noche porque el metabolismo se ralentiza, lo que causará que tengas acidez estomacal.



Articulaciones

Las articulaciones están diseñadas para aguantar una cierta cantidad de fuerza. Si tenemos sobrepeso es probable que estemos ejerciendo más presión sobre ellas.



ES UNA ALIADA DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

BENEFICIOS DE LA PALTA Y CUANTO COMER AL DÍA

¿QUÉ...?

Si tienes problemas renales, alergias o restricciones específicas, es mejor que consultes su consumo con tu médico o nutricionista.

La palta destaca por su alto contenido de grasas saludables. A diferencia de otras frutas, su perfil nutricional favorece las grasas beneficiosas para el corazón y la regulación del colesterol. "La mayoría puede consumirla sin inconvenientes porque su aporte de fibra contribuye a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre y su grasa monoinsaturada ayuda a regular el colesterol elevado", indica la magister Lourdes Lazo, nutricionista del portal Salud en Casa. Además, su alto contenido de fibra favorece la digestión y contribuye a una mayor sensación

de saciedad, lo que puede ser beneficioso para quienes buscan controlar su peso.

VITAMINAS

Otros beneficios destacados de la palta incluyen su aporte de vitamina E, que tiene acción antioxidante y protege las células del envejecimiento; vitamina K, esencial en la coagulación sanguínea; y vitamina B, fundamental para las mujeres embarazadas por su papel en el desarrollo del feto. Además, su contenido de potasio contribuye a la regulación de la presión arterial.

TIPS PARA SU CONSUMO

- + Un cuarto de palta mediana o la mitad de una pequeña son suficientes en una dieta equilibrada.
- + **CÓMELA EN CUALQUIER HORA.** Puedes consumirla en el desayuno, almuerzo o cena.
- + Puedes comerla en ensaladas, tostadas, wraps, pan, cremas, jugos.

POR: MARITZALLANOS
AGRADECIMIENTO:

INSTAGRAM: @lulanutricionista

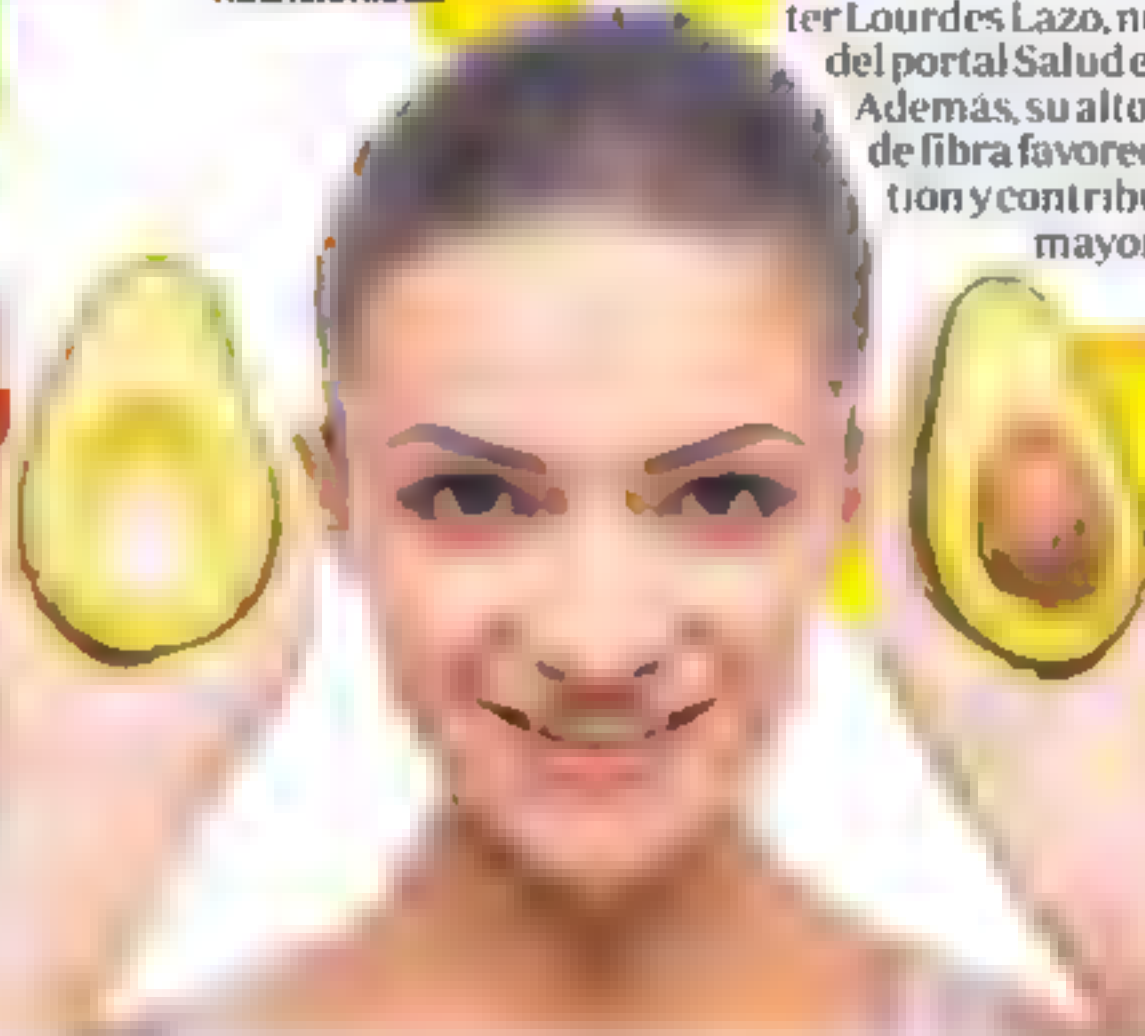
Padres e hijos

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

NUEVO AÑO ESCOLAR: CONSEJOS PARA PADRES

El comienzo del colegio es un momento clave para los niños, lleno de emociones, expectativas y, a veces, ansiedad. Como padres, acompañarlos en esta transición es fundamental para su bienestar y éxito académico. Para facilitar el proceso, es importante restablecer las rutinas con anticipación. Ajustar los horarios de sueño y comidas ayuda a que la vuelta al cole sea más llevadera. Además, hablar con los niños sobre sus emociones les permite expresar sus miedos o preocupaciones, reforzando su confianza en sí mismos. Otro aspecto esencial es la participación de los padres en el proceso educativo. Estar atentos a su desarrollo, motivarlos y reconocer sus logros refuerza su confianza. No se trata solo de revisar las tareas, sino también de interesarse por sus experiencias y dificultades. Mantener una comunicación fluida con los profesores y el colegio es clave. Esto permite conocer los progresos del niño, anticiparse a posibles retos y trabajar juntos para proporcionarle el mejor apoyo.

@julianasequera en Instagram



✖ Su consumo es clave para la salud cardiovascular y digestiva

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Sopa a la minuta criolla

INGREDIENTES

- + 300 g de carne de res moída
- + 1/2 cebolla, en cuadraditos
- + 1 tomate picado en cuadraditos, sin cáscara ni semillas
- + 1 1/2 cdas. de pasta de tomate
- + 1 cda. de ají amarillo molido
- + 1 litro de caldo de carne

+ 2 papas amarillas

- + 100 g de fideos cabello de ángel
- + Hojas de laurel y orégano
- + Sal, pimienta, comino

PREPARACIÓN

- + Freír la carne y sazonar con sal, pimienta y comino. Revolver hasta que la carne cambie de color. Incorporar

la cebolla y cuando esté traslucida, añadir el tomate, pasta, ají amarillo y laurel. Mezclar hasta integrar todos los sabores. Verter el caldo y revolver bien. Tapar la olla y dejar hervir. Luego, echar las papas en trozos y cocinar 3 minutos, agregar el cabello de ángel y orégano. Dejar hervir unos minutos y listo.

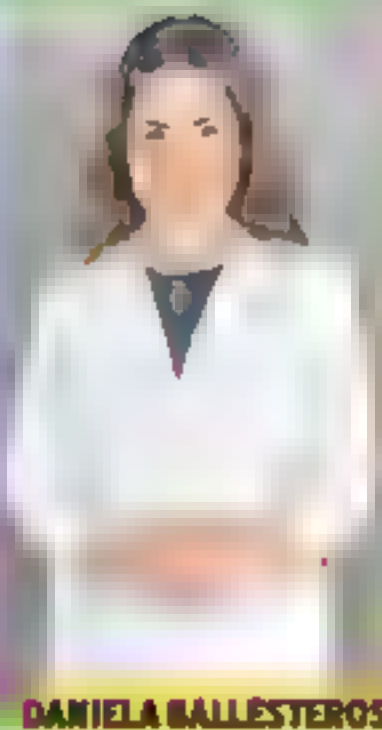


**¡A LA
ANEMIA
LE
GANAMOS
TODOS!**
trome's



+datos

El peligro por la comida y la palidez son las señales más frecuentes de anemia por deficiencia de hierro. Si la falta de apetito es frecuente, es necesario llevar al menor al médico.



DANIELA BALLESTEROS

➔ DANIELA BALLESTEROS

SNACKS CON HIERRO PREVIENEN LA ANEMIA

✱ **Madres pueden prepararlos y enviarlos en las loncheras de sus hijos, en lugar de piqueos altos en azúcar y grasas, recomienda nutricionista**

Cuando escuchamos o leemos la palabra snack, lo primero que se nos viene a la mente es un 'antitojito' o golosina bastante calórica, pero no hay nada más alejado de la realidad. De hecho, existen snacks saludables y ricos en hierro que son grandes aliados en la lucha contra la anemia infantil.

Conversamos con la nutricionista Daniela Ballesteros sobre este tema:

Licenciada, ¿qué son los snacks?

Pequeñas comidas que se ingieren entre cada comida principal.

Muchos los confunden con piqueos 'chatarra'...

Efectivamente, pero no tienen nada que ver. Se han relacionado con comidas chatarra, pero no tiene por qué ser así, es más, hay que cambiar esa creencia.

¿Hay snacks saludables?

Claro, como frutas, frutos secos y lácteos, que son altos en proteína, vitaminas, minerales y cereales integrales.

¿Que tipo de snacks deberían consumir los niños?

Los mencionados anteriormente, pero incluyendo alimentos ricos en hierro, de origen vegetal y animal. Recordemos que los chicos son más propensos a tener anemia.

¿Cómo cuales?

Brownie de sangrecita y avena, muffins de espinaca, minisándwich de atún, tostadas integrales con paté de hígado. Hay un sinfín de alternativas para mandar en las loncheras.

Es una buena alternativa para preve-

nir y combatir la anemia...

Por supuesto. En la lucha contra la anemia, todo suma. Los niños, los adolescentes, las mujeres, las gestantes y las madres que dan de lactar siempre deben incluir en su dieta diaria, ya sean comidas principales o snacks, alimentos ricos en hierro.

Estos snacks saludables no siempre se ven apetitosos, ¿qué hacer si los niños no quieren comerlos?

Todo entra por los ojos. Y a los niños se les convence con el ejemplo. Si los papás en casa comen comida chatarra, los pequeños también la comerán.

¿Que sugiere?

Hay que presentar estos snacks altos en hierro de la forma más creativa posible.

Un último consejo...

Evitar comer snacks fritos y dar prioridad a los nutritivos ricos en hierro, porque, a igual que la anemia, la obesidad y la diabetes infantil también tienen cifras alarmantes.

OTRAS OPCIONES RICAS EN HIERRO

La experta recomienda preparar tostadas integrales con paté de hígado, tortilla de huevo con espinaca y pan, yogur con semillas de chia y cacao. También, huevitos de codorniz con queso fresco en cubos, brownie de sangrecita y avena, panqueques de quinua, avena y sangrecita con miel de chancaca. Hay muchas recetas nutritivas.

POR: ESTEFANY VALLADARES

trome

SOLAP



DADAS LAS
CIRCUNSTANCIAS,
ES UN BUEN
ACUERDO.



POR POCO SE ME
ESCAPA UNA MALA
PALABRA, LO
QUE, DADAS LAS
CIRCUNSTANCIAS,
RESULTARÍA DE LO MÁS
INAPROPIADO.

¿ESTÁ BIEN DICHO 'DADO LAS CIRCUNSTANCIAS'?

VEAMOS QUÉ NOS DICE LA GRAMÁTICA ESPAÑOLA

Tanto en el lenguaje oral como en el escrito encontramos a frase construida como 'dado las circunstancias', sin embargo, esta no es correcta. La palabra 'dado' es el participio (forma no personal del verbo que posee terminación -do) del verbo dar (entregar, otorgar, traspasar). Este participio seguido de un

sustantivo significa 'teniendo en cuenta lo que indica dicho sustantivo' como en la frase '**Dado su esfuerzo, llegará lejos**'. Pero este 'dado' no es invariable, sino que debe concordar con el sustantivo al que acompaña, entonces lo adecuado es decir:
◻ Dado sus beneficios...
◻ Dada la temperatura...
◻ Dadas las condiciones...

Lo mismo ocurre con 'dadas las circunstancias', pues el participio debe concordar en género y número con el sustantivo al que acompaña (circunstancias).

Por ejemplo: Dadas las circunstancias, decidimos buscar otra solución. **No:** Dado las circunstancias, decidimos buscar otra solución.

Son muchas las expresiones que se forman con esta construcción y en todas ellas se ha de mantener la concordancia de la que habíamos.

◻ Dada la importancia del asunto, deberemos estudiarlo detenidamente.
◻ Dado su carácter y su ingenio, era de esperar un comportamiento así.

Entre los sinónimos de **dadas las circunstancias** tenemos:

- ◻ En vista de las circunstancias.
- ◻ En tales circunstancias.
- ◻ En esta situación.
- ◻ En estas condiciones.
- ◻ Debido a las circunstancias.
- ◻ En este caso.
- ◻ A este respecto.

¿Por qué las plantas necesitan agua?
 La necesitan para realizar la fotosíntesis.

Esto es un proceso por el cual las plantas fabrican las sustancias para su nutrición y desarrollo. Los productos que utilizan para ello son: dióxido de carbono, que atraviesa las hojas, la energía luminosa del sol, el agua y las sales minerales que absorben del suelo a través de las raíces.



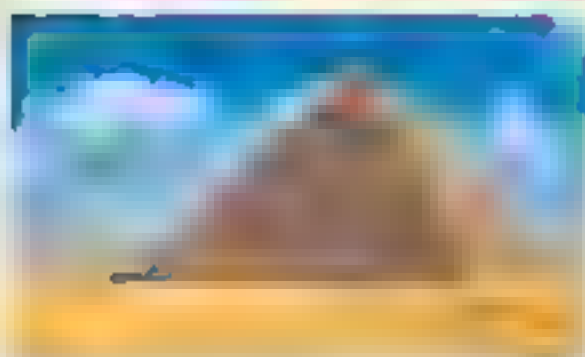
Mapeo

✿ Hace referencia al acto y el resultado de mapear. Este verbo [mapear], a su vez, se emplea en biología para aludir a la representación gráfica de las partes de un todo. En un sentido amplio, mapear implica confeccionar un mapa o plasmar una estructura o sistema en un gráfico similar a un mapa. A ese proceso de construcción se lo conoce como mapeo.

✿ La colina Santa Apolonia, antes llamada Rumitana (asiento de piedra), es uno de los miradores naturales que posee la ciudad de Cajamarca, debajo del cual se extiende todo el valle cajamarquino. Incluye restos de dos altares preincas (posiblemente Chavin), conocidos como la Silla del Inca, y una capilla dedicada a la Virgen de Fatima.



curiosidades



En la construcción de la gran pirámide de Keops se utilizaron más de 2,3 millones de bloques de piedra, según información del Ministerio de Turismo de Egipto. Esto incluía 5,5 millones de toneladas de piedra caliza y 8000 toneladas de granito. Cada piedra pesaba entre 25 y 80 toneladas y se extraía en Guiza o se transportaba en

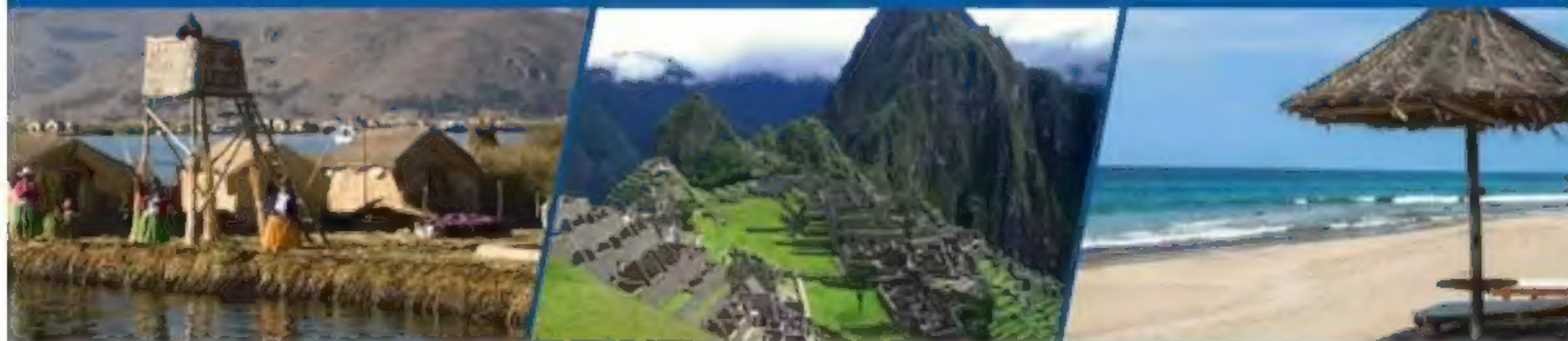
PIRÁMIDE TIENE MÁS DE 2 MILLONES DE BLOQUES DE PIEDRA

barco desde lugares lejanos como Tura y Asuán. Construida por el faraón Keops hacia el 2560 a. C., la base y los lados de la Gran Pirámide de Keops están alineados con los cuatro puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste). Para determinarlos, es posible que se hayan basado en el Sol y las estrellas.



EMBARQUE SEGURO

VIAJE mejor



Más de **250** destinos al Norte, Centro y Sur del Perú



La Merced
10% DTO Por tramo de viaje

Promoción válida hasta el 31 de marzo del 2025 en rutas hacia: Arequipa, Cusco, Iquitos, Tarma, Huancayo, Puno, Trujillo, Chicla, y otros. Se aplica a pasajes de pasajeros en rutas de larga distancia. No aplica a pasajes de pasajeros en rutas de corta distancia y a pasajes de pasajeros en rutas de pasajeros en tránsito.



Transportes JIMENEZ JHAS
10% DTO En todo pasajes por recomendar a tus amigos y familiares

Promoción válida hasta el 31 de marzo del 2025 en rutas hacia: Arequipa, Cusco, Iquitos, Tarma, Huancayo, Puno, Trujillo, Chicla, y otros. Se aplica a pasajes de pasajeros en rutas de larga distancia. No aplica a pasajes de pasajeros en rutas de corta distancia y a pasajes de pasajeros en rutas de pasajeros en tránsito.



VIGO
S/ 10 DTO En pasajes a TODOS los destinos

Promoción válida hasta el 31 de marzo del 2025 en rutas hacia: Arequipa, Cusco, Iquitos, Tarma, Huancayo, Puno, Trujillo, Chicla, y otros. Se aplica a pasajes de pasajeros en rutas de larga distancia. No aplica a pasajes de pasajeros en rutas de corta distancia y a pasajes de pasajeros en rutas de pasajeros en tránsito.



ITSA
DESDE S/ 45 (turno diurno) Pasajes Lima Chimbote - Lima

Promoción válida hasta el 31 de marzo del 2025 en rutas hacia: Arequipa, Cusco, Iquitos, Tarma, Huancayo, Puno, Trujillo, Chicla, y otros. Se aplica a pasajes de pasajeros en rutas de larga distancia. No aplica a pasajes de pasajeros en rutas de corta distancia y a pasajes de pasajeros en rutas de pasajeros en tránsito.

Síguenos en:



www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima

NAIPES DE GARFIELD

CON **trome**

2 MAZOS DE NAIPES INGLÉS 54 CARTAS CADA UNO

PRODUCTO ORIGINAL

PRECIO EXCLUSIVO \$19.90

+ CUPÓN

- Busca YA EL CUPÓN en tu diario Trome.
- Recorta el cupón y adquiere tus NAIPES GARFIELD a un PRECIAZO.

-CUPÓN

Para mayor información, escribe al: **988 070 096**

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. No permitas que los rencores y odios destruyan la armonía familiar. Aclara las dudas cuanto antes.



20.4 | 20.5

TAURO. Es tiempo de reinventarte en el trabajo, recuerda que siempre es bueno adelantarse a los hechos.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Respira hondo y deja atrás esas cosas negativas. Tu familia te demostrará lo que siente por ti.



21.6 | 22.7

CÁNCER. Olvida las tensiones y decídate a avanzar. Usa bien el dinero que has ganado con tu esfuerzo.



23.7 | 22.8

LEO. Buen miércoles para consolidar los proyectos. Recibirás una grata noticia que te levantará el ánimo.



23.8 | 22.9

VIRGO. Tendrás que definir algo importante. No te precipites ni te adelantes, piensa con calma.



23.9 | 22.10

LIBRA. Deja de lado el orgullo e inicia un acercamiento con la persona que está a tu lado. Contrólate.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. A veces las cosas no salen como las pensamos, pero es mejor que todo fluya con naturalidad.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. El diálogo siempre será lo mejor para resolver diferencias. Animate a iniciar ese negocio.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Hay gente que murmura cosas malas de ti y eso puede afectar tu reputación. Ten cuidado.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Haz que este día sea muy especial. Llega la oportunidad que tanto esperas. Aprovecha.



19.2 | 20.3

PISCIS. Rompe con la monotonía y atreverte a hacer cosas nuevas. El deporte es bueno para la salud.

PURAS letras

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LONCHERA ESCOLAR?

Z	A	D	E	R	A	G	U	J	L	A	E	D	R	E	I	P	E	U	Q	R
C	S	R	N	S	R	E	D	I	M	I	F	A	C	Z	A	D	R	A	E	V
D	F	E	O	R	C	A	L	I	M	E	T	R	G	D	A	Z	V	N	S	O
U	X	N	I	A	E	O	R	D	H	I	D	R	A	T	D	A	D	G	D	E
S	V	D	C	E	L	C	L	E	N	E	V	I	T	G	H	I	C	C	Z	R
E	S	I	A	D	V	R	Y	A	C	O	C	Z	A	F	M	S	F	A	Z	C
U	F	M	T	C	A	I	E	U	R	F	I	D	A	I	E	R	D	V	V	E
Q	X	I	N	F	Z	C	T	N	I	D	A	C	E	D	A	I	Z	Z	A	R
A	V	D	E	F	C	Z	A	G	O	T	E	N	A	L	H	A	A	E	F	L
T	F	A	M	E	S	C	F	A	N	P	T	C	O	T	F	D	R	C	Z	E
I	V	C	I	C	Z	A	F	E	C	O	E	C	A	V	A	E	F	A	Z	E
V	G	Z	L	F	F	A	M	D	A	Z	S	R	E	I	D	R	N	C	Z	T
E	M	D	A	C	R	E	C	U	P	E	R	A	L	A	G	A	D	E	F	N
C	I	A	A	F	L	E	R	T	L	E	N	E	R	G	T	A	Z	I	R	A
Z	L	Z	L	P	N	D	A	E	R	E	P	O	N	D	A	Z	V	C	H	R
D	C	Z	M	E	C	Z	D	D	S	E	S	A	L	C	S	A	L	Y	D	U
A	D	O	R	E	D	I	M	I	F	A	E	S	C	O	L	F	A	Z	V	D
C	C	D	A	A	T	S	A	G	E	U	Q	A	I	G	R	E	N	E	D	A

Complementa la alimentación del escolar.

Recupera la hidratación que pierde al jugar.

Reponer la energía que gasta durante el recreo

y las clases. Evita que su rendimiento

escolar decaiga.



ME DEJÓ POR EL PAPÁ DE SU HIJO

Cartas: Editora El Comercio S.A.
jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



EDWIN (27). Hola, doctora Carmen, soy un fiel lector de su columna y por eso me atreví a escribirle porque quisiera que usted me ayude a encontrar el amor verdadero. En el pasado mi pareja tenía un niño de cinco años, según yo todo era felicidad en nuestra familia, pero ella solo jugó con mis sentimientos y regresó con el padre de su hijo. Ahora estoy soltero, solo quiero darle vuelta a la página y darme una nueva oportunidad en el amor. Si alguna chica entre los 18 y 30, cariñosa y de buenos sentimientos, quiere conocerme, puede llamarme al: 974-716-472.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito: Antes de buscar pareja, reflexiona sobre lo que realmente deseas y aprende de tu experiencia pasada. No te apresures ni idealices a alguien sin conocerla bien. Lo importante es que estés bien contigo mismo: cuando menos lo esperes, alguien especial llegará. **Suerte.**

TROME sudokus 335

			6	2		5		
	6			4	7	8		
3			8			4		7
5		2				3		
4			2			6	5	
				8			7	9
			1	6				8
2				3		7		
6	8		9	7			3	5

TROME SERIES

PRIME VIDEO LAS BRUJAS DE MAYFAIR







TEMPORADAS: 2
CAPÍTULOS: 16
"Las brujas de Mayfair", de Anne Rice, narra la historia de una neurocirujana que descubre ser la inesperada heredera de una familia de brujas. Mientras lucha con la gestión de sus nuevos poderes, se ve obligada a enfrentarse a una presencia oscura que ha perseguido a su linaje durante generaciones.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

 /tromepe
 /tromepe
 /tromepe
 /tromeoficial

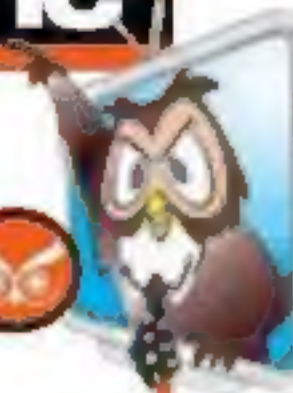


DELANY
ECHAA
'CHINITA'
DE
FARFAN

CONDUCE: CARLA CHEVEZ

LA MUERTE DEL 'RUSSO' Y EL GOBIERNO INCAPAZ

EL
BUHO



Este Búho ha disfrutado de las deliciosas playas de **Piura: Máncora, Vichayito, Órganos, Nuros**. Tan turquesas, tibias y mansas. Desde mi juventud he visitado la tierra de los chifles. Primero de mochilero disparatado y luego, con los años, como un viejo soldado en busca de reposo. **El piurano es alegre, hospitalario, solidario y bromista a más no poder.** Ese viejo chiste tan popular en todo el país le pertenece a esa región: El primer amor de un piurano es la burra. Su delicioso cebiche de caballa con zarandaja y su clarito con cervecita negra son manjares que no se encuentran en otras partes del Perú. Punto aparte se merece la mallarrabia, tradicional en Semana Santa. Sin embargo, de Piura y sus bondades me ocuparé otro día. **Ahora el departamento se encuentra de luto. La muerte de Paul Flores, 'Russo', vocalista de la orquesta Armonía 10, ha conmocionado a la nación entera.** El cantante era un joven con ese espíritu jocoso y festivo propio de los norteños. Se encontraba en la cúspide de su carrera cuando fue acribillado por malditos extorsionadores en Lima. Tenía una esposa y un pequeño hijo a quien no verá crecer. Su fama de norte a sur se había acentuado con el lanzamiento del tema **'El pendejereto'**, en el que hacía dúo con la bella **Leslie Shaw** y sonaba en todas las radios. La trágica muerte del 'Russo' ha puesto sobre el tapete el infierno que viven las agrupaciones de cumbia más conocidas, como **Corazón Serrano, Agua Marina o La Única Tropical**, por mencionar algunas. Pero también es la realidad de miles y miles de emprendedores del Perú.

Ya nadie está a salvo de la delincuencia, ya nadie se libra de este flagelo. El ciudadano de a pie se pregunta si las mismas estrellas del espectáculo sufren estos atentados, qué les espera a ellos. Ni nuestros niños se salvan, pues sus colegios sufren amenazas de atentados si no pagan los cupos que exigen. Y es que Perú se ha convertido en una zona liberada, casi en una anarquía, en una chacra sin dueño, en donde brota la maia hierba sin control. Nadie enfrenta el problema. Y los peruanos, como aquel pescador pisqueño, naufragamos a la deriva. Mientras el país se desangra, **la presidenta heredera de Pedro Castillo, Dina Boluarte**, canta y pide la pena de muerte frente a cientos de niños. Y su principal escudero, **Juan José Santiváñez, se aferra al cargo.** Un cargo que consiguió a condición de defender los intereses de su jefa, amante de las cirugías, los relojes y las joyas costosas. Ha tenido que ser asesinada una estrella de la cumbia para que ante tanta presión social el Congreso por fin decida vacar a Santiváñez, si es que finalmente ocurre el viernes. **Un Congreso lumpenescos, infectado de 'niños', 'mochasueldos', parroquianos de OnlyFans** y demás seres de la peor calaña. Esta rabia contenida en la población será determinante en las próximas elecciones y muy probablemente se alinee a un candidato radical de derecha o izquierda, que prometa soluciones discolas para aplacar esta ola criminal. **¿Cuántos muertos más tenemos que contar para que por fin alguna autoridad tome la batuta de este país?** Es una pregunta sin respuesta, lamentablemente. Apago el televisor. *